

平成27年度 食物アレルギー教室 (後期第3回目)

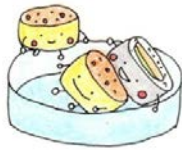
タマコーンのおにぎらず

(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)



★材料★

合ミンチ	60g
玉ねぎ	60g
菜種油	適量
ごはん	320g
ケチャップ	大さじ4杯
塩	少々
薄焼きタマコーン	
ホールコーン4号缶(固形分)	230g
ホールコーン缶の汁+水	440g
片栗粉	60g
菜種油	適量



☆作り方☆

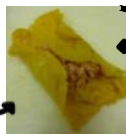
- 鍋にコーンとコーン缶の汁、水を加え5分煮る。粗熱を取り、片栗粉を加えミキサーにかける。ざるでこしてよく混ぜる。
- (コーンを冷ましている間に)フライパンを熱し、菜種油を入れて、合ミンチとみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ボールに2とごはんとケチャップを加え、塩で味を整えながら混ぜる。
- フライパンに多めの菜種油をひき、油をぬったクッキングシートをのせて1を薄く広げ、中火で4分程焼く。
- クッキングシートごと返してもう片面を2分程焼く。
- まな板の上に5を広げ、3のケチャップライスをのせて包む。
- 包丁で半分に切る。

*タマコーンは薄焼き卵の代わりに色々と活用でき、冷凍保存も可能です。

包み方(おにぎらず)



タマコーンの上にケチャップライスをのせる



四すみを折ってケチャップライスを包む



とじ目を下にしてなじませる

半分に切ってでき上がり



包み方(アップルパイ風)



両端を折りたたむ



手前に具をのせて折る



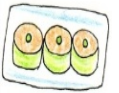
ハサミで切り込みを入れる



フォークでギザギザ模様をつける

白菜のしゅうまい

(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)



★材料★

白菜	大2枚(約200g)
豚ひき肉	160g
玉ねぎ(みじん切り)	20g
塩	0.8g
こしょう	少々
生姜(すりおろし)	2g
米醤油	7g
グリーンピース	8粒

A



☆作り方☆

- 白菜を芯が軟らかくなる程度に茹でる。芯3cm程はみじん切りにして水気をしぼる。葉は3cmの带状に切る。
- ボールにAと1の芯を入れ粘りが出るまでよく練る。8等分にし、だんご状に丸める。
- 1の带状の白菜で2の肉だんごを上部が見えるように巻き、グリーンピースを上のにのせる。
- 耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで加熱する。**【目安時間500W:6分/600W:5分】**

アップルパイ風



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

★材料★

ライスペーパー	2枚
りんご(皮むき、いちょう切り)	半分(約120g)
砂糖	大さじ2
さつま芋(皮むき、角切り)	50g
米粉(打ち粉用)	適量
菜種油	適量

☆作り方☆

- 耐熱皿にBを入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱する。**【目安時間500W:6分/600W:5分】**
- さつま芋はラップをかけ、電子レンジで加熱して潰しておく。**【目安時間500W:3分/600W:2分40秒】**
- ライスペーパーはハサミで半分に切る。
- 3をさっと水にくぐらせ、米粉をふったバットに入れ両面に米粉をふる。
- 4の両端を折りたたみ、手前からりんご→さつま芋→りんごの順にのせ、両端ぎりぎりまで具を詰めて折る。
- 周囲に水をつけてとじる。表側にハサミで切りこみを3か所深めに入れる。
- フォークの先端で、周囲にギザギザ模様をつける。
- 表面に1の残り汁をぬる。
- フライパンに油を入れ焼き揚げにする。

*加熱したBにシナモンを入れてもおいしいです。



2016年2月8日

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室

27年度 (後期3回目) ☆H28.2.8☆



★タマコーンのおにぎらず

★白菜のしょうまい

★アップルパイ風

