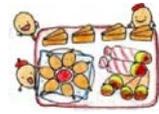


平成30年度 食物アレルギー教室 (第4回目：パーティメニュー)



★特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生)不使用 ※醤油は使用
★市販食品は特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生)不使用のものを使用しています

ミニアメリカンドッグ



★材料★	(8本分)
A [まるちミックス粉	30g
調整豆乳	70ml
ウインナー	4本
油	適量
ケチャップ	適量



*写真は12本分です

☆作り方☆

1. ウインナーは縦に半分に切って竹串を刺す。
2. Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
3. 1をくるくる回しながら2の衣をつける。
4. フライパンに油を1cm程度入れて熱し、3を入れ固まったらひっくり返しきつね色になるまで揚げる。
5. ケチャップをかける。



トルティーヤ風



★材料★	直径約15cm (4枚分)
●トルティーヤ(皮)	60g
まるちミックス粉	40g
クリームコーン缶	4g
油	140ml
水	適量
油(フライパンにひく用)	適量



*写真は6枚分です

●具(ドライカレー)

じゃがいも	40g
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
ピーマン	8g
合いびきミンチ	50g
菜種油	適量
キャベツ	20g
C [カレー粉※	0.3g
トマト缶	40g
ケチャップ	10g
塩	0.4g

☆作り方☆

●トルティーヤ風(皮)

1. ボウルにBの材料を入れ混ぜ合わせる。
2. 油をうすくひいたフライパンに、1の生地を1/4程度入れ、おたまで薄めに広げながら丸い形にして弱火で焼く。(手のひら大くらいの大きさを目安に☆(約15cm)生地が固まったらひっくり返してもう片面も焼く。
3. 残りの生地も同様に焼いておく。

●具(ドライカレー)

1. じゃがいもは皮をむいてゆで、つぶしておく。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. キャベツは短めの千切りにする。
4. フライパンに油を入れ玉ねぎ、合いびきミンチを炒める。
5. ミンチがある程度炒まったら、にんじん、ピーマン、キャベツを加えてさらに炒め、混ぜ合わせておいたCをいれる。
6. 火を止めてじゃがいもを加え、塩で味を整える。
7. トルティーヤ風の皮に6をのせて巻き寿司のようにくるくる巻いていき、ラップに包んで生地をなじませる。
8. 食べやすいようラップのまま半分に切る。

★具材は他の物で代用できるのいろいろ試してみてください。

※カレー粉は1歳半以降を目安にご使用ください。

(ケチャップのみでも代用可)

簡単いちごムース



★材料★	(ゼリー型小5個分)
●ムース生地	
調整豆乳	80ml
絹ごし豆腐(水は切る)	150g
いちごジャム	50g
ゼラチン	5g
水(ふやかし用)	50cc
●いちごソース	
いちごジャム	適量
水(目安はジャムと同量)	適量

☆作り方☆

1. ゼラチンに水を入れふやかし、600wのレンジで1分程あたためてゼラチンを完全に溶かす。
 2. ボウルに豆腐とジャムをいれなめらかになるまで泡立て器で混ぜ、ゼラチンと豆乳もいれて混ぜる。
 3. 2を器にそそぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 4. お皿に盛り付け、上からソースをかけ完成。
- ※1 ポリ袋に豆腐とジャムをいれもみもみ混ぜることも可能です。(お子様と一緒にすると楽しいですね☆)

~ムースに+1☆アレンジ案~

- 豆乳入りホイップ(スジャータ)ホイップにしてムースの上に飾っても
- カルシウムを強化した豆乳を使用するとカルシウムアップ!
・カルシウムの多い豆乳飲料(紀文)[350mg]
・ミルクのようにやさしいダイス(大塚キルド)[240mg]etc
()は200ml中のカルシウム量 ※普通牛乳は220mg)



次回の予定(平成31年2月18日)

☆ビーフンラーメン

☆鮭の春巻き(クリームソース入り)

☆かぼちゃのごま団子