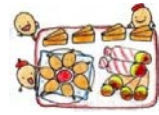


# 平成30年度 食物アレルギー教室 (第4回目：パーティメニュー)



★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)

B	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

### ★材料★

●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☆

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程度いれ、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. 残りの生地も同じように焼いておく。
- 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アイス(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