

平成30年度 食物アレルギー教室 (第1回目)

★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

オムライス & プチグラタン

★材料★	(3人分)
合ミンチ	30g
玉ねぎ	30g
菜種油	適量
ごはん	300g
ケチャップ(ごはん用)	30g
薄焼き卵風	
じゃがいも	40g
かぼちゃ	20g
A 米粉	20g
片栗粉	20g
水	90cc
砂糖	3g
しお	0.5g
ケチャップ(のせる用)	10g

- ☆作り方☆
1. フライパンを熱し、油を入れて、合ミンチとみじん切りした玉ねぎを炒める。
 2. 1にご飯とケチャップを加えて炒める。
 3. じゃがいもとかぼちゃは皮をむき、茹でてつぶし、Aを加え混ぜ合わせる。(ミキサーを使うとより滑らかに)
 4. フライパンを熱し、油を引いて3を薄く広げて入れ、薄焼き卵のように焼く。
 5. 皿の上に2を盛り、5をのせて、オムライスの形にする。
 6. ケチャップをのせる。

*薄焼き卵風は、冷凍してお弁当用にもOK



*写真のオムライスは、1人分の1/2の分量で作っています

★材料★	(5個分)
玉ねぎ	60g
人参	20g
ピーマン	15g
しめじ	40g
ささみ	50g
菜種油	適量
塩・こしょう	少々
コーンクリーム缶	小1/2缶(90g)
コンソメ	1/2本
マヨドレ	15g
アルミカップ(8号)	5個

☆作り方☆

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は1cm角しめじは2等分にし、ささみは小さめの一口大に切る。人参はさっと茹でておく。
2. コーンクリーム1/3をボールに入れ、マヨドレを加えて混ぜる。(上部の液体の少ない所を使う)
3. フライパンを熱し、菜種油を入れて、1を炒めてコーンクリーム2/3とコンソメを入れ、塩・こしょうで味を調える。
4. アルミカップに2の具材を入れて、3のソースをかけ、オーブントースターに入れて焼き色がつくまで、10分程焼く。(オーブン200℃9分)

*シチューの王子様1パックと水100ccじゃが芋50gでもおいしいソースが出来ます。



きらきらゼリー

★材料★	(5個分)
(土台部分)	
オレンジジュース	200cc
砂糖	10g
ゼラチン	5g
水	50cc

- ☆作り方☆
1. 沸騰したお湯に、ゼラチンをふり入れて混ぜ、よく溶かす。
 2. 鍋にオレンジジュースと砂糖を加えて温め、砂糖が溶けたら、1を入れてよく混ぜる。
 3. 好みの器にいれ、冷やし固める。

*お好みのジュースでどうぞ！

*固さはジュースの量で調節してください。

(きらきら部分)	(5個分)
りんごジュース	100cc
砂糖	5g
ゼラチン	2.5g
水	25cc

- ☆作り方☆
1. 沸騰したお湯に、ゼラチンをふり入れて混ぜ、よく溶かす。
 2. 鍋にりんごジュースと砂糖を加えて温め、砂糖が溶けたら、1を入れてよく混ぜる。
 3. バットに5mm程流し入れ、冷やし固まったらフォークで裂き、クラッシュ状にしたら土台のゼリーの上に盛り付ける。