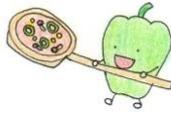


平成28年度 食物アレルギー教室（後期2回目）

具だくさんピザ



（卵・乳・小麦禁止OK）

（直径18cm1枚分）（直径18cm2枚分）

★材料★

*ピザソース

ベーコン	25g	50g
玉ねぎ	30g	60g
ケチャップ	25g	50g
トマトジュース	40ml	80ml
砂糖	小さじ1/2	小さじ1



*トッピング

ピーマン	30g	60g
ツナ缶	1/2缶	1缶(75g)

*コーンマヨソース

コーンクリーム缶	40g	80g
マヨドレ	大さじ1	大さじ2

*生地

まるちミックス粉	50g	100g
水	90ml	180ml
塩	少々	少々
オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ1



☆作り方☆

*ピザソース

- ① ベーコン、玉ねぎは5mm角に切る。
- ② 鍋に①とAを入れて中火にかける。煮つまってきたら弱火にして、適当なかたさのソースにする。

*トッピング

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、輪切りにする。
- ② ツナ缶は水気を切っておく。

*コーンマヨソース

- ① コーンクリーム缶とマヨドレを混ぜ合わせる。

*生地

- ① 生地材料をボールに入れ、粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。
 - ② フライパンに菜種油(分量外)を薄くひき、①の生地を入れて丸く伸ばして焼く。生地が固まったら裏返してもう片面も焼く。
 - ③ 火を止めて生地にピザソースを塗り、トッピングの具をのせて、コーンマヨソースをかける。
 - ④ 蓋をして、中火で蒸し焼きにする。(約15分)
- ピザソースの代わりにケチャップでもOK。具はお好みのものをトッピングしてください。
 - 豆乳やアレルギー用ミルクが使用可能であればコーンマヨソースの代わりにチーズ風ソースもお試しください。(作り方下記参照)

チーズ風ソース

【材料】(ピザ生地直径18cm1枚分)

米粉	大さじ1/2
A-1マーガリン	3g
マヨドレ	大さじ1
調整豆乳又はアレルギー用ミルク	50ml
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 材料をすべて耐熱皿に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジで加熱(600w20秒)して全体をよく混ぜる。
- ② 再度レンジにかけ(目安:600w30秒)、フツフツとなったら取り出ししばらくかき混ぜる。

パンフキンスープ



（卵・乳・小麦・大豆禁止OK）

★材料★

	(4人分)	(5人分)
鶏もも肉	100g	125g
かぼちゃ	250g	310g
玉ねぎ	120g	150g
菜種油	適量	適量
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
水	400ml	500ml
無添加ブイヨン	1本	1と1/4本



☆作り方☆

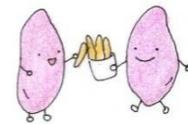
- ① 鶏もも肉は小さめに切る。
 - ② かぼちゃは皮を取り除き、小さめに切る。
 - ③ 玉ねぎは千切りにする。
 - ④ 鍋に菜種油を入れ玉ねぎと鶏もも肉を炒めて、塩こしょうをする。
 - ⑤ ④に水と②のかぼちゃを入れつぶれるくらいまで煮る。
 - ⑥ ブイヨンを入れて味を調える。
- かぼちゃをつぶれるまで煮るとポタージュスープになります。

サツマイモスティック

（卵・乳・小麦・大豆禁止OK）

★材料★

	(15~20本分)
さつまいも	100g
片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
A-1マーガリン	15g



☆作り方☆

- ① オーブンは180℃に予熱しておく。
 - ② さつまいもは皮をむいて輪切りにし、ゆでて水気を切りマッシャーでつぶす。
 - ③ ②に、片栗粉・砂糖・A1マーガリンを加えて練り混ぜる。
 - ④ ③をひとまとめにして、オーブンシートの上に置き上からラップをかけて薄い長方形になるように伸ばす。
 - ⑤ 5mm幅くらいの棒状に切っていく。
 - ⑥ 180℃のオーブンで15~20分焼き色がつくまで焼く。
- オーフントースターで焼いてもOK。(10分程度)

MEMO

次回の予定(平成29年3月13日)

☆ラーメン

☆春巻き

☆ドーナツ



2017年1月16日

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室

今回のメニュー

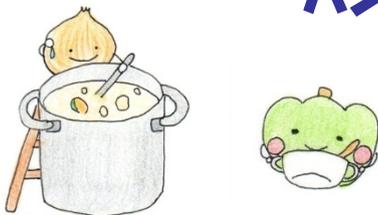
- 具だくさんピザ
- パンプキンスープ
- サツマイモスティック



具だくさんピザ



パンプキンスープ



サツマイモスティック

