

平成30年度 食物アレルギー教室（第5回目：中華メニュー）

★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

ビーフンラーメン

★材料★

	(2人分)
ビーフン	40g
豚肉	70g
もやし	30g
ホールコーン	15g
わかめ(乾燥)	1g
醤油	小さじ1/2
水	600g
鶏がらスープ	大さじ1



(写真は1名分です)

★作り方★

1. わかめを水で戻す。コーンは茹でておく。
2. 水を沸騰させ一口大に切った豚肉を入れ灰汁をとる。
3. もやしを入れ、鶏がらスープと醤油で味を整える。
4. 一煮立ちしたらビーフンを加え5分ほど煮る。
5. 器に盛り付け、コーンやわかめなど好みを具をのせて完成。



* 麺は湯がいた春雨などでもOK!
* 味噌+ごま油で味噌ラーメンにもなります。

鮭の春巻き(クリームソース入り)

★材料★

	(6個分)
ライスペーパー	3枚
鮭	100g
玉ねぎ	40g
人参	15g
ほうれん草	40g
豆乳	100ml
米粉	小さじ1.5
無添加ブイヨン	1/4パック
塩・こしょう	少々
油	適量



★作り方★

1. 人参は千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は、茹でて、水をしぼり、3cm幅に切る。
2. 鮭は別のフライパンに油をひいて焼き、皮を取り、ほぐす。
3. フライパンに油をひき、1をしんなりするまで炒める。2のほぐした鮭を、加える。米粉を加えて、具材と混ぜながら火を通す。
4. 豆乳、ブイヨン、塩、こしょうを加え、とろみが出てまとまる状態になるまで、混ぜながら火を通す。
5. ライスペーパーは1枚を半分に切る。まな板に、濡らしたクッキングペーパーを敷いておく。水に浸し、少し硬めの状態で取り出したライスペーパーを、その上に置く。皮の手前に、4をのせてしっかりと包む。
5. 巻口を下にして少なめの油で、焼き色が付くまで、中火で揚げ焼きにする。(焼き揚げる目安：片面2分ずつ)



* ライスペーパーは水につけすぎると、柔らかくなるため、少し硬めの状態で取り出します。

* フライパンには、お互いがくっつかないように入れて下さい。

かぼちゃのごま団子



★材料★

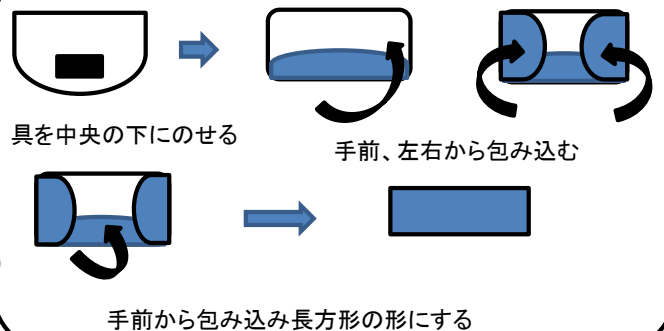
	(6個分)
白玉粉	30g
かぼちゃ(皮付き)	70g
水	大さじ2~3
こしあん	35g
いりごま(白)	15g
油	適量



★作り方★

1. かぼちゃは、皮をとって厚さ3cm程に切り、竹串が通るまで茹で、ざるにあげる。温かいうちにつぶしておく。こしあんは、個数分に分けておく。
2. ボウルに白玉粉、1のかぼちゃを入れてよくこねる。
3. 硬さを見ながら水を加える。白玉粉の粒がなくなるまでよくこね、耳たぶ程の柔らかさに調整する。
4. 3を、個数分に分け、乾燥しやすいためラップで包んでおく。手のひらで円形にのぼし、こしあんをのせて、しっかりと包み、手に少し水を付けて、まるめる。
5. 鍋に湯を沸かし、弱火にし、4を茹でる。(約3分) 水をはったボウルに入れる。
6. ざるで、水気をきり、ごまを、まんべんなく付ける。
7. 油をひいたフライパンで、転がしながら、焼き色を付ける。

* 水を入れすぎた場合は、白玉粉を加えて、調整して下さい。
* 団子の生地は乾燥しやすいため、手に少し水を付けると、上手に丸めることができます。
* 団子を茹でる時、火が強いと、団子が割れてしまいます。



MEMO