

平成29年度 食物アレルギー教室 (第4回)



かんたんハンバーグ

★材料★	(4個分)	(8個分)
鮭缶詰	1缶分 約150g	2缶分 約300g
玉ねぎ	75g	150g
油	適量	適量
片栗粉	大さじ1杯	大さじ2杯
ごはん	75g	150g
塩	少量	少量

☆作り方☆

- ① 鮭缶詰は水気を十分に切り、骨をよくつぶして身もほぐしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、油で薄茶色になるまで炒める。
- ③ ごはんは、冷めている場合はレンジで温め、ほぐしておく。
- ④ ボールに1、2、3、片栗粉、塩、を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のタネを平らな円形状にして、油をうすくひいたフライパンで焼く。

白身魚を使っても出来ます

白身魚に軽く塩をし、油をうすくひいたフライパンで焼いて細かくほぐします。水気を十分切ってから鮭缶詰の代わりに使います。



人参のポタージュ

★材料★	(約3人分)	(約7人分)
人参	150g	350g
玉ねぎ	25g	60g
アレルギー用スライスベーコン	40g	90g
ごはん	50g	120g
水	400cc	930cc
塩	小さじ1/2弱	小さじ1
刻みパセリ	少々	少々

☆作り方☆

- ① 玉ねぎと人参は3cmの乱切り、ベーコンも3cm角に切る。
- ② 厚手の鍋に①とごはん、水200ccを入れ、蓋をして煮る。鍋は野菜が水に浸かるような大きさのものにする。
- ③ 人参が柔らかくなったら火から下ろし、具材のみミキサーに移し、残りの水を加えて、ミキサーでピューレ状にする。
- ④ ピューレ状にした物を③の鍋に戻し、火にかけて塩で味を整える。
- ⑤ 器に注ぎ、刻みパセリを散らす。

*②の時に水が足りないようなら適宜足して下さい
*使用するベーコンによって塩分が異なりますので、④で入れる塩の量で味付けは調整して下さい

特定原材料7品目を使わない

米粉のカップケーキ



★材料★	8号アルミカップ約10個分
A	米粉 150g
	ココアパウダー 10g
	ベーキングパウダー 6g
	砂糖 80g
B	オレンジジュース 180g
	なたね油 50g

【下準備】

- ・オーブンを160℃に予熱しておく。
- ・オーブン皿にアルミカップを並べる。

☆作り方☆

- ① ボールにAを入れ、よく混ぜておく。
- ② 別のボールにBの材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ①のボールに②を加えて、粉気がなくなる程度に軽く混ぜ合わせ、カップに入れる。
- ④ 160℃で15分～18分程度焼く。

*オーブンの種類によって焼き加減は異なるので竹串を刺して確認してみてください。

生地が付かなければ焼き上がり!

*粉糖を冷めてからかけるとかわいい仕上がりに☆

*たくさん作る場合は型に流して作るのがオススメです。

型の作り方と型を使った時の焼き方

<13×17cm型1台、材料は上記の分量>

- 1.アルミホイルで型を作り、端は二重に折って立ち上げる。
- 2.底にクッキングシートを敷き、オーブン皿にのせる。
- 3.型に生地を流し入れ、底をたたいて空気を抜く。
- 4.160度で20分程度焼く。

メモ

次回は2月26日(月)です。

☆メニュー(予定)

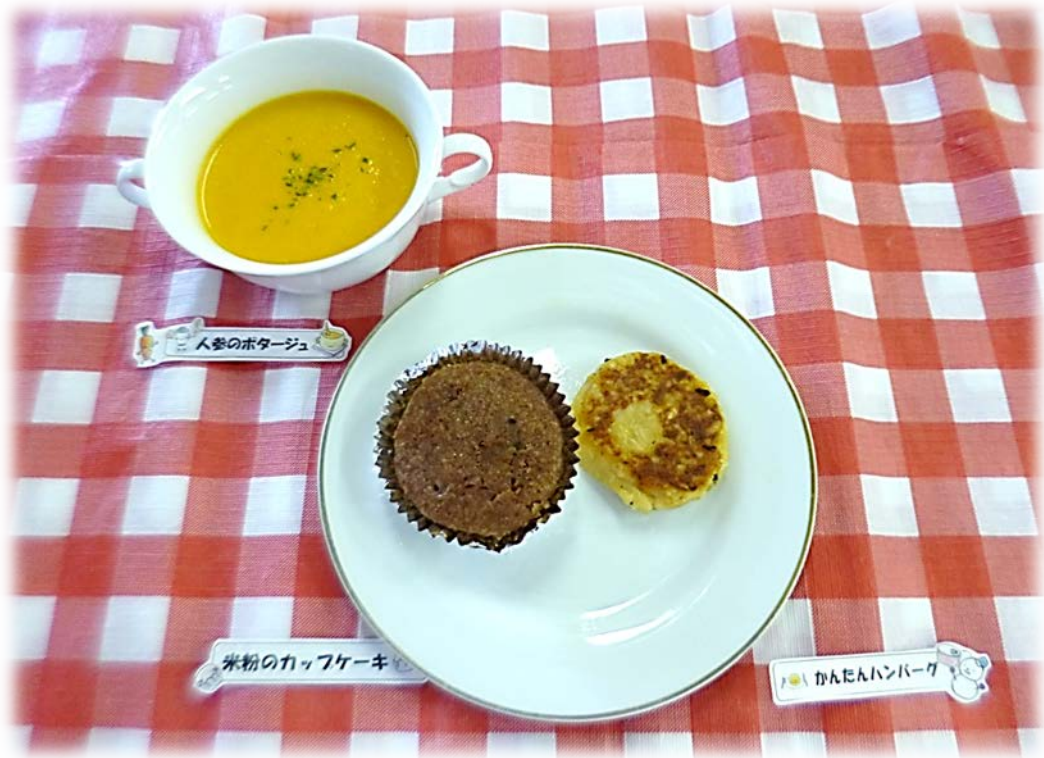
- ・米粉のラザニア
- ・魚の味噌マヨ焼き
- ・いちご大福

2018年1月15日

大阪はびきの医療センター 栄養管理室



29年度（第4回）★H30.1.15★



今回のメニュー
かんたんハンバーグ
人参のポタージュ
米粉のカップケーキ



かんたんハンバーグ



人参のポタージュ



米粉のカップケーキ

