

平成29年度 食物アレルギー教室 (第2回)

★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



ひじきおにぎり



★材料★	(4人分)	(5人分)
ごはん	400g	500g
ひじき	5g(乾燥)	6g(乾燥)
人参	30g	38g
ツナ缶	1缶(75g)	1・1/4缶
だし汁	60cc	75cc
醤油	大さじ1/2	大さじ1/2強
砂糖	小さじ1弱	小さじ1
みりん	小さじ1	小さじ1強



- ☆作り方☆
- ①ごはんは普通に炊いておく。
 - ②ひじきはたっぷりの水で戻し、ざるに上げる。
 - ③人参は千切りにする。
 - ④ツナ缶は汁気を切っておく。
 - ⑤鍋にだし汁とAの調味料を合わせて火にかけて人参・ひじき・ツナを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
 - ⑥5と1を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

*ツナ缶は鶏ミンチや豚ミンチなどで代用してもOK。
*ごはんを酢飯にして、いなり寿司にしてもおいしいです。

豚肉の野菜巻き焼き

★材料★	(4本分)	(5本分)
豚スライス	50g×4枚	50g×5枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
人参	40g	50g
グリーンアスパラ	4本	5本
塩	少々	少々
片栗粉	適量	適量
菜種油	適量	適量



- ☆作り方☆
- ①人参は細切り、グリーンアスパラは1本を3等分に切って塩ゆでしておき、キッチンペーパーで水分を切っておく。
 - ②塩こしょうした豚スライスの端に野菜(人参適量とアスパラ3本)を置き、くるくと巻く。
 - ③形を整えて片栗粉をまぶす。
 - ④熱したフライパンに油を引いて巻き終わりを下にして焼く。
 - ⑤2等分し、皿に盛りつける。

*使用する肉の大きさによって野菜の量・長さは調整してください
*お好みでポン酢などに付けてお召し上がりください。
*インゲンやエリンギなどを巻いてもおいしいです。



白玉団子



★材料★	(4人分)	(5人分)
●抹茶きなこ団子	(8個分)	(10個分)
白玉粉	30g	38g
抹茶	小さじ1	小さじ1強
絹ごし豆腐	40g	50g
きなこ	大さじ2	大さじ2強
砂糖	大さじ1	大さじ1強
塩	ひとつまみ	ひとつまみ
●ゴマ団子	(8個分)	(10個分)
白玉粉	30g	38g
絹ごし豆腐	40g	50g
すり黒ごま	大さじ2	大さじ2強
砂糖	大さじ1	大さじ1強
塩	ひとつまみ	ひとつまみ



- ☆作り方☆
- 抹茶きなこ団子
- ①Bを混ぜ合わせておく。
 - ②ボウルに白玉粉と抹茶を入れて混ぜる。
 - ③絹ごし豆腐を加えて耳たぶ程度のかたさになるまで練る。
 - ④3を団子状に丸め、まん中にくぼみを入れる。
 - ⑤沸騰したお湯に4を入れる。浮いてきて1分ほどしたら取り出して冷水に取る。冷えたら取り出して水気を切り、1を全体にまぶす。
- ゴマ団子
- ①Cを混ぜ合わせておく。
 - ②ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて耳たぶ程度のかたさになるまで練る。
 - ③2を団子状に丸め、まん中にくぼみを入れる。
 - ④沸騰したお湯に3を入れる。浮いてきて1分ほどしたら取り出して冷水に取る。冷えたら取り出して水気を切り、1を全体にまぶす。

*絹ごし豆腐は水切り不要です。

次回の予定 (2017年11月13日)



きのこリゾット
マヨパンプキン
米粉のクレープ風



29年度 (第2回) ☆ H29.9.11 ☆



今回のメニュー

ひじきおにぎり

豚肉の野菜巻き焼き

白玉団子



豚肉の野菜巻き焼き



ひじきおにぎり



白玉団子

