

くらしナビ ♪ ライフスタイル

家族一緒に夢の洋食



西田京子さん

アレルギーフリー加工食品

食物アレルギーを持つ子どもたちにとって、食卓を囲む家族らと同じものを食べられることは大きな喜びだ。最近は食品メーカーがアレルギーフリーの加工食品に力を入れ始めており、上手に使用えば大人も子どもも楽しめる食事を手軽に作ることもできる。

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター（大阪府羽曳野市）の管理栄養士、西田京子さん（58）に、アレルギー食材をできるだけ含まない加工食品を使ったお勧めレシピを教えてもらった。

食品を使ったお勧めレシピを教えてもらった。

「アレルギーフリーは「卵」「牛乳」「小麦」が特に多く、これらを含むことが多い洋食は避けられがち。だが西田さんは、卵を使っている日清オイリオのマヨネーズ風調味料と梅干しを合わせたものを使った。見た目もピンクで鮮や

は「原材料欄をよく見ると、こうした材料を使っていない商品もあります。自身のアレルギー症状に合わせて選んで」と話す。

ハンバーグドリアはレンジを使った簡単メニュー。今回は卵や乳を使っていない日本ハムの「みんなの食卓シリーズ」のハンバーグとウインナーを用いた。ホワイトソースやチーズの代わりにクリームコーンを使ったが、大人も満足できるコクと食べ応えだ。味が薄いと感じたならフイヨンやバジルを加えてもいい。

サラダのドレッシングには、卵を使っていない日清オイリオのマヨネーズ風調味料と梅干しを合わせたものを使

は「原材料欄をよく見ると、こうした材料を使っていない商品もあります。自身のアレルギー症状に合わせて選んで」と話す。

今回の材料の一部は豚肉や

鶏肉、ゼラチンを含む。また使用した商品と同種の加工食品でもアレルギー物質を含む場合があるので調理前に確認する。

「血液検査の結果が全て正確と言いきれない。陽性反応が出ていても実際は食べられる場合もある」といい、医療センターでは医師が立ち会いながら口から少量ずつ食べさせ、本当に食べられないのか、どのくらいなら食べられるのか調べている。

「多くの食物アレルギーは成長と共に治まるが、『食べられない』との思いは好き嫌いにつながること多い。怖がりすぎず、食べられる食品には幼い頃からチャレンジしておくとが大事です」と西田さんは力を込める。

【花澤茂人、撮影・森園道子】
次回「美」です

ハンバーグドリア

《主な材料》（2人分）ハンバーグ2個▽皮なしウインナー4本▽クリームコーン缶（小）2個（360g）▽ご飯200g▽タマネギ100g（小1/2個）▽シメジ80g（1/2株）▽ブロッコリー60g

《作り方》

①タマネギは薄切り、シメジは小房に切り分ける。ウインナーは小口切りに。

②①を耐熱容器に入れてレンジ（600Wで使用）に3分程度かける。

③ブロッコリーを小房に分けて洗い、レンジで1分程度加熱する。

④ご飯（冷やご飯は温めておく）に②とクリームコーン缶の半量を加えて混ぜ、耐熱のグラタン皿によそう。

⑤④の上から残りのクリームコーンを掛け、ハンバーグと③を盛りつける。

⑥⑤をレンジで1皿3分程度温める。

梅マヨと水菜のサラダ

《主な材料》水菜100g（小1束）▽プチトマト100g（4個）▽大根30g▽ちりめんじゃこ10g▽梅干し2個▽マヨネーズ大さじ2 1/2

《作り方》

①水菜とプチトマトは一口

大に、大根は千切りにする。

②梅干しはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる。

③水菜とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。

④器に③、プチトマト、大根を盛りつけ、上から②のソースを掛ける。



里芋アイスのチョコレートパフェ

《主な材料》コーンフレーク15g▽マシュマロ15g▽チョコレートシロップ5g▽イチゴ、ミカン缶、パイナップル各適宜▽里芋アイス（里芋50g、チョコレートシロップ10g、ハチミツ10g）

《作り方》

①里芋をたっぷりのお湯に入れ、竹串が中心まで刺さる程度に軟ら

かくなるまでゆでる。

②①の水気を切ってフードプロセッサーに掛け、チョコレートシロップとハチミツを混ぜる。

③バットに流し入れ、冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。

④果物を好きな大きさに切る。

⑤器に果物、コーンフレーク、マシュマロを飾り付け、③をトッピングし、チョコレートシロップを掛ける。



使用した加工食品は
このような商品です。
(2017年2月7日現在)



こんな感じで
作りました。



記者さんたちには取材し、写真に撮った後、
試食していただきました。
完食して
「おいしい！」と言っていました。