



平成29年度 食物アレルギー教室 (第5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

米粉のラザニア

★材料★	(2人分)	(10人分)
合挽き肉	50g	250g
塩	0.5g	2.5g(小さじ1/2)
カットトマト缶	66g	330g
玉ねぎ(みじん切り)	35g	175g
人参(すりおろす)	20g	100g
油	適量	適量
塩	適量	適量
こしょう	適量	適量
米粉の餃子の皮	8枚	40枚
		(5人分) × 2
無調整豆乳	50g	125g
マヨドレ	12g(大さじ1)	30g(大さじ2.5)
片栗粉	1.5g(小さじ1/2)	3.8g(小さじ1強)



☆作り方☆

- ① ミートソースを作る。フライパンに油をひき中火で玉ねぎ(みじん切り)をしんなりするまで炒める。
- ② ①に合挽き肉を加えて塩をふり炒めて、色が変わったら、すりおろした人参を加えて炒める。
- ③ ②にカットトマト缶を加えて弱火で炒め、水気がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ 豆乳ソースを作る。豆乳、マヨドレ、片栗粉を耐熱の器に入れ、よく混ぜる。ラップをせずに600W20秒(目安)加熱。よく混ぜ、さらに600W30秒(目安)加熱し、フツフツしたら取り出しよくかき混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿にミートソース、豆乳ソース、濡らした米粉の皮の順に敷き詰める。これを2回繰り返す。
- ⑥ 最後にミートソース、豆乳ソースの順に重ね、余熱した200℃のオーブンで15分~20分(目安)加熱する。(オーブントースターでも可)

*米粉の餃子は重ねるほどもちもち感がアップします。好みで1枚のまま使用したり、2枚重ねたりして下さい。



鮭の味噌マヨ焼き



★材料★	(2人分)	(9人分)
生鮭	100g	450g
みそ	6g(小さじ1)	27g(大1.5)
マヨドレ	10g(大さじ1弱)	45g(大さじ4弱)
片栗粉	10g(大さじ1)	45g(大さじ4)

☆作り方☆

- ① 生鮭は1人2切れ(1切れ25g)程度に切る。オーブンを230℃に温めておく。
- ② ポリ袋に①とみそ、マヨドレを入れてもみ込む。10分程おき、片栗粉を加え、もんで全体になじませる。
- ③ 鉄板にオーブンシートをひき、②を並べ余熱したオーブンで約10分(焼き色がつかまで)焼く。

*下味にこしょうなどをふってアレンジしてください。
*オーブントースターで焼く場合は、アルミをひいて6分ほどで焼けます。



いちご大福

★材料★	(4人分)	(14人分)
白餡	80g	280g
苺(へたを取る)	小4個	小14個
		(7人分) × 2
白玉粉	50g	90g
砂糖	9g(大さじ1)	16g(大さじ1.7)
水	60ml	110ml
片栗粉	適量	適量



☆作り方☆

- ① 餡を4個に分け、苺を包んでおく。
- ② ボールに白玉粉と砂糖を入れて混ぜ、水を入れダマにならないように、よく混ぜる。(ダマがあれば、ザル等でこす。)
- ③ ②にラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱し、水で濡らした木べらで混ぜる。再び、2分(目安)レンジにかけ、よく混ぜる。サラサラの生地が次第に固まり、つやと伸びのある半透明な生地になったら火が通った状態です。
- ④ 熱いうちに、片栗粉で打ち粉したバットへ移し、手に片栗粉をつけて4等分し、円形に薄く伸ばす
- ⑤ ④に苺入りの餡を包み込み、合わせ目を下にして閉じて、形を整える。

*白餡がない場合は、こし餡でも美味しく作れます。
*いちごは大きければ適当な大きさに切り包みやすくします。

※電子レンジとオーブンの時間やW数、温度は個数や量によって変化するので様子を見ながら、行ってください。

2018年2月26日

大阪はびきの医療センター 栄養管理室

29年度（第5回）★H30.2.26★



今回のメニュー
米粉のラザニア
鮭の味噌マヨ焼き
いちご大福



米粉のラザニア



鮭の味噌マヨ焼き



いちご大福

