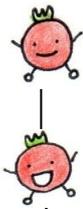




平成29年度 食物アレルギー教室 (第1回)



★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



ライスパスタの 冷やし中華風



★材料★	(2人分)	(6人分)
ライスパスタ (湯1Lに塩小さじ1杯)	140g	420g
きゅうり	30g	90g
プチトマト	60g	180g
コーン	30g	90g
カットわかめ	2g	6g
水	80cc	240cc
アレルギー用顆粒ブイヨン	2g(0.5P)	6g(1.5P)
醤油	大さじ1	大さじ3
砂糖	小さじ2	大さじ2
米酢	小さじ2	大さじ2
ごま油	小さじ1	大さじ1

☆作り方☆

- ① ごま油以外のたれの材料を混ぜ合わせー煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② きゅうりは千切りに、プチトマトは適当な大きさに切る。
- ③ コーンは、ボイルしておく。
- ④ わかめは水にもどして水けをきっておく。
- ⑤ ライスパスタを半分に折る
- ⑥ 麺がちょうど隠れるくらいのお湯を沸かし、ライスパスタを入れてふつふつとした火加減で10分茹でる。流水にさらしてもみ洗いししっかりと水けをきる。
- ⑦ 器にライスパスタを盛り、②、③、④を彩りよく盛りつけ、食べる直前にごま油を加えたたれをまわしかける。



れんこん入り

チキンナゲット

★材料★	(6個分)	(12個分)
鶏ミンチ	100g	200g
塩	小さじ1/6	小さじ1/3
れんこん(すりおろす)	50g	100g
醤油	小さじ1/3	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1	小さじ2
片栗粉	適量	適量
なたね油	適量	適量

☆作り方☆

- ① 鶏ミンチに塩を加えて、よくこねる。
- ② ①にれんこんを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 醤油・片栗粉も加えて混ぜる。
- ④ ③を6等分に分ける
- ⑤ 片栗粉を入れたバットに④を落として、まわりに片栗粉をつけながら形をつくる。
- ⑥ 170℃の油に⑤をいれ揚げていく。

*冷凍保存してお弁当のおかずになります。
*味付けも塩コショウ・生姜・パセリなど入れて
おうちの味にアレンジしてください。

トルコアイス風



★材料★	(3人分)	(6人分)
里芋(冷凍)	150g	300g
ハチミツ	30g	60g
チョコシロップ	30g	60g

☆作り方☆

- ① 里芋をたっぷりの湯で、竹串をさして中心が軟らかくなるまで茹でる。
- ② ①の水気をきり、フードカッターにかけ、ハチミツ・チョコシロップを混ぜる。
- ③ バットに流し入れ冷凍庫で冷やし固める。

***ハチミツは1歳未満の赤ちゃんが食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。**

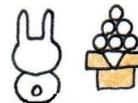
*チョコシロップの代わりに砂糖を入れると白いアイスになります。

*途中で一度かき混ぜるとふわっとした感触になります。

固くなり過ぎた時は、室温か電子レンジで少し溶かしてください。

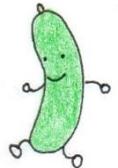
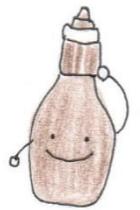
次回の予定(2017年9月11日)

おにぎり
豚肉の野菜巻き
白玉団子



2017年7月10日
大阪はびきの医療センター 栄養管理室

29年度 (第1回目) ☆H29.7.10 ☆

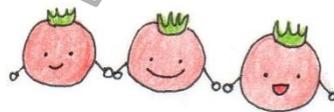


今回のメニュー

ライスパスタの冷やし中華風

れんこん入りチキンナゲット

トルコアイス風



れんこん入りチキンナゲット



ライスパスタの冷やし中華風



トルコアイス風