

平成28年度 食物アレルギー教室 (前期第1回目)

オムライス



(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(3人分)	(6人分)
合ミンチ	30g	60g
玉ねぎ	30g	60g
菜種油	適量	適量
ごはん	300g	600g
米醤油	小さじ2杯	小さじ4杯
塩	少々	少々
薄焼き卵風		
じゃがいも	40g	80g
かぼちゃ	20g	40g
A { 米粉	20g	40g
片栗粉	20g	40g
水	80cc	160cc
ケチャップ	45g	90g

☆作り方☆

1. フライパンを熱し、油を入れて、合ミンチとみじん切りした玉ねぎを炒める。
2. ボールに1とごはんを米醤油を加え、塩で味を調えながら混ぜる。
3. じゃがいもとかぼちゃは皮をむき茹でてつぶす。
4. 3にAを加えて混ぜ合わせる。
5. フライパンを熱し、油を引いて4を薄く広げて入れ、薄焼き卵のように焼く。
6. 皿の上に2を盛り、5をのせて、オムライスの形にする。
7. ケチャップをかける。

*薄焼き卵風は砂糖味・塩味など変化を付けて厚焼き卵風にも焼けます。冷凍してお弁当用にもOK。

りんごグミ

★材料★

りんごジャム (他のジャムでもOK)	75g
ゼラチン	10g
水	大さじ3
菜種油	少々



☆作り方☆

1. グミを入れる容器に油を塗しておく。
2. 耐熱容器に水とゼラチンを入れて5~10分ほど置いてふやかす、電子レンジで加熱する。(600Wで30秒)
3. 1にジャムを加えてよく混ぜ電子レンジで加熱する。(600Wで40秒)
4. 3を型に流し入れ、冷蔵庫で固め、型からぬく。



プチグラタン



(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(5個分)	(10個分)
玉ねぎ	50g	100g
人参	20g	40g
しめじ	50g	100g
ささみ	50g	100g
菜種油	適量	適量
塩・こしょう	少々	少々
コーン缶	小1/2缶(95g)	1缶(190g)
コンソメ	1本	2本
マヨドレ	適量	適量
アルミカップ(8号)	5個	10個



☆作り方☆

1. 玉ねぎ、人参は1cm角、ささみは小さ目の一口大に切る。しめじは小房に分ける。人参はさつと茹でておく。
2. フライパンを熱し、菜種油を入れて、1を炒めてコーン缶とコンソメをいれ塩・こしょうで味を調える。
3. 2をアルミカップ(8号)に盛り分け、その上からマヨドレをかける。
4. オーブントースターに入れて焼き色がつくまで10分程度焼く。(オープン200℃5分)

*シチューの王子様1パックと水100ccじゃが芋50gでもおいしいソースが出来ます。

グレープゼリー



(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(5個分)	(15個分)
ブドウジュース	200cc	600cc
砂糖	10g	30g
ゼラチン	5g	15g
水	50cc	150cc



☆作り方☆

1. 水にゼラチンをふり入れて5~10分ほど置いてふやかす。
2. 鍋にブドウジュースと砂糖を加えて温め、50~60℃になったら、1を入れて溶かす。
3. 好みの器に入れて冷やし固める。

*お好みのジュースでどうぞ！

*固さはジュースの量で調節してください。果物をいれてもOK！生のキウイやパイナップル、マンゴーなどの果物は、固まらなくなしますので缶詰の果物を使用しましょう。



グミにもアレンジができます☆

2016年7月11日

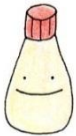
大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室

28年度 (前期1回目) ♡H28.7.11 ♡

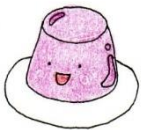
今回のメニュー
オムライス
プチグラタン
グレーゼリー



😊 オムライス・プチグラタン



😊 グレーゼリー



ゼリーをグミにアレンジしました☆

😊 りんごグミ

