



# 平成29年度 食物アレルギー教室 (第3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



## きのこリゾット

2.5リットル耐熱ボール使用（直径25×高さ10cm）

☺ 材料	(6人分)
無洗米	1カップ
鶏もも肉 (1cm角)	160g
玉ねぎ (1cm粗みじん)	200g
しめじ (小房に分ける)	160g
エリンギ (しめじと同じ様な大きさに切る)	100g
キャベツ (2cmざく切り)	160g
トマト缶 (カット)	400g
水	2カップ
無添加フィヨン (アレルギー用)	2袋 (8g)
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	小さじ1弱
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
パセリ	適量

A



～作り方～

- 耐熱ボールに米・鶏もも肉・Aを入れて、混ぜる。  
精米を使う場合は、洗ってザルにあげておく。
  - ①にラップ(両端に隙間2cm位を開ける)を軽くかけてレンジで加熱する。【600w/8分】
  - 一度取り出しざっくり混ぜ、さらに加熱する【600w/8分】
  - ③を取り出して混ぜ、玉ねぎ・しめじ・エリンギを加えて、その上にキャベツをのせて加熱する【600W/5分】
  - ④を取り出し混ぜ、さらに加熱する【600W/5分】
  - 砂糖・塩・こしょうで味を整え、ざっくり混ぜる。
  - 器に盛り、お好みでパセリをふる。
- \*鶏肉をあさりやイカにすると魚介のリゾットに、  
チーズ風ソースを使用すればチーズリゾットに変身♪  
\*3人分で作る場合はレンジの加熱時間を各2分ずつ縮めるのが目安となります。

\*チーズ風ソース\*

【材料】(18cm角皿1枚分)

米粉	大さじ1/2
A-1マーガリン	3g
マヨドレ	大さじ1
調整豆乳又はアレルギー用ミルク	50ml
塩・こしょう	少々

【作り方】

- 材料をすべて耐熱皿に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジで加熱(600w20秒)して全体をよく混ぜる。
- 再度レンジにかけ(目安:600w30秒)、フツフツとなったら取り出ししばらくかき混ぜる。

## マヨパンフキン



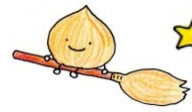
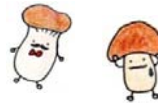
☺ 材料	(6人分)
かぼちゃ (厚さ5mmくし形)	200g(1/4個)
ベーコン (アレルギー用、長さ2.5cm幅に切る)	5枚(40g)
マヨドレ	適量

～作り方～

- フライパンにクッキングシートをひく。
- かぼちゃの上にベーコンをおいたものを①のフライパンに広げる。
- ②にマヨドレを適量かける。写真参照→
- 蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。
- かぼちゃに火が通っていれば完成。



- \*クッキングシートはなくても大丈夫です。
- \*マヨドレはお好みの量をかけて下さい。  
ベーコンの塩気があるのでなくも美味しいです!



## 米粉のミルクレーフ風

☺ 材料	(6人分)	(12人分)
米粉餃子の皮 (直径8cm)	7枚	14枚
豆乳クリーム	50ml	100ml
砂糖	5g	10g
りんご (皮むき、いちょう)	1/2個	1個
砂糖	大さじ2	大さじ4

～作り方～

- 耐熱皿にりんごと砂糖を入れ、ラップをしないでレンジで加熱する【600w/5分】粗熱をとる。
- 豆乳に砂糖を加えホイップを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- お鍋に湯を沸かす。ぐらぐらなったところに米粉の皮を入れ10秒程加熱する。お箸で取り出しキッチンペーパーの上に広げ水気をとる。
- お皿の上に③の皮を広げ、②のホイップを塗る。これを6回繰り返す、最後に米粉の皮が上になるよう盛り付ける。
- 15分ほど冷蔵庫で冷やし、6等分に切り分ける。
- ①のりんごジャムを添えて出来上がり。

- \*豆乳に加える砂糖はパッケージに書いている量を目安にし甘さはお好みで調整して下さい。
- \*果物は好きなものに変えても、お手軽にジャムに変えてもOK!ホイップの代わりにチョコソースでも美味しいです!

次回の予定 (2018年1月15日)

かんたんハンバーグ  
人参のポタージュ  
米粉のカップケーキ



2017年11月13日

大阪はびきの医療センター 栄養管理室

29年度（第3回）★ H29.11.13 ★



今回のメニュー  
きのこリゾット  
マヨパンフキン  
米粉のミルクレーフ風



マヨパンフキン



きのこリゾット



米粉のミルクレーフ風

