



平成27年度 食物アレルギー教室 (前期第2回目)



ライスパスタの 冷やし中華風



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

★材料★	(2人分)	(6人分)
ライスパスタ (湯1Lに塩小さじ1杯)	150g	450g
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	100cc	300cc
アレルギー用顆粒ブイヨン	4g(1P)	3P
アレルギー用しょうゆ	大さじ2 ¹ / ₂	135g
砂糖	大さじ1 ¹ / ₂	41g
りんご酢	大さじ1 ¹ / ₂	68g



☆作り方☆

- ① 酢以外のたれの材料を混ぜ合わせ一煮立ちさせて、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 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っかりと水けをきる。
 - ⑥ 器にライスパスタを盛り、②、③、④を彩りよく盛りつけ、①のたれに酢を加えてまわしかける。
- *好みでごまなどを散らしても良いです。

トルコアイス風

(卵・乳・小麦・大豆・米禁止OK)

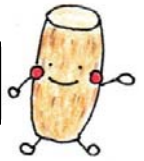
★材料★	(3人分)	(12人分)
里芋(冷凍)	150g	600g
ハチミツ	30g	120g
チョコシロップ	30g	120g



☆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かためる。
- *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。

チキンナゲット



(卵・乳・小麦・大豆禁止OK)

★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
長芋 (すりおろす)	20g	40g
アレルギー用しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3
片栗粉	小さじ4	大さじ3弱
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に長芋を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 米醤油・片栗粉も加えて混ぜる。
*形になりにくい時は、片栗粉を足して調整する。
- ④ ③を一口大に形作る。
*片栗粉を入れたバットに③を落として、まわりに片栗粉を付けながら形作ると良い。
- ⑤ クッキングシートの上に④を置いておく。
- ⑥ 170℃の油に⑤をすべるように入れて、クッキングシートをはがして揚げる。
*クッキングシートの上でいろんな形にできるので、お試しください。
*冷凍保存してお弁当のおかずに出来ます。
*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。

次回の予定(2015年9月7日)

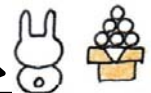
蒸しパン

豚肉の野菜巻き焼き

うさぎ餅



卵・乳・小麦・大豆を
使わない



2015年7月13日

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 栄養管理室



H27年度（前期2回目）

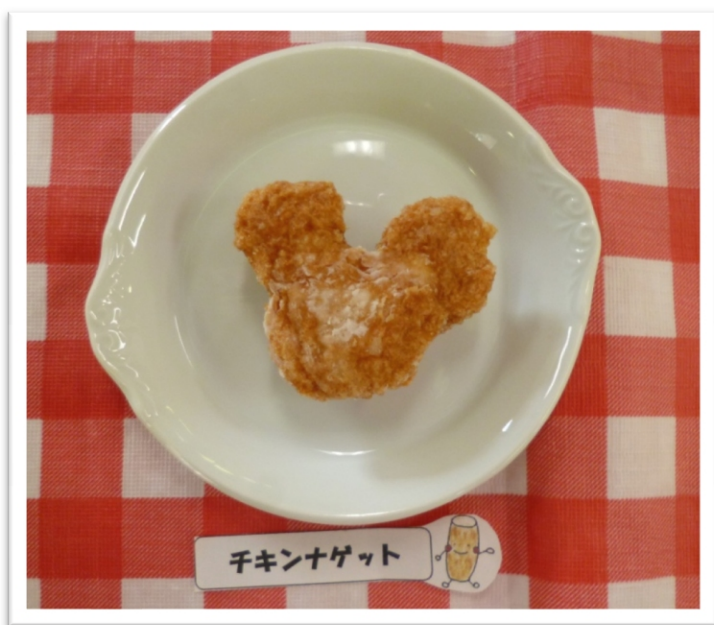
☆H27.7.13☆



ライスパスタの
冷やし中華風



チキンナゲット



トルコアイス風

