

平成28年度 食物アレルギー教室（後期3回目）

ビーフラーメン



（卵・牛乳・大豆・小麦禁止OK）

ドーナッツ



（卵・牛乳・大豆・小麦・禁止OK）

★材料★	(2人分)	(4人分)
ビーフン	40g	80g
豚肉	70g	140g
もやし	30g	60g
ホールコーン	15g	30g
わかめ(乾燥)	1g	2g
青ねぎ	2g	4g
米醤油	小さじ1/2	小さじ1
水	600g	1200g
鶏がらスープ	大さじ1	大さじ2

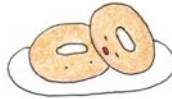
☆作り方☆

1. わかめを水で戻す。
2. 水を沸騰させ一口大に切った豚肉を入れ灰汁をとる。
3. もやしを入れ、鶏がらスープと米醤油で味を整える。
4. 一煮立ちしたらビーフンを加え5分ほど煮る。
5. 器に盛り付け、コーンやわかめなど好みを具をのせて完成。

* 麺は湯がいた春雨などでもOK！

* 味噌+ごま油で味噌ラーメンにもなります。

★材料★	(8個分)
A { 上新粉	150g
重曹	3g
蜂蜜	30g
水	120g
菜種油	4g
揚げ油	適量
粉糖	適量



☆作り方☆

1. ボールにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 蜂蜜、水、菜種油を加え耳たぶくらいの柔らかさに調整する。
3. 8等分しドーナッツ状に形を整える。
4. 油で片面1分ほどずつ揚げる。
5. 冷めてから粉糖をまぶす。

* 上新粉(米粉)の種類により若干硬さが変わります。水や上新粉を足して調整して下さい。

* 冷凍保存OK！常温に戻して下さい。

* 蜂蜜は1歳未満のかたは控えて下さい。

少し甘さ控えめになりますが蜂蜜の代わりに上白糖でもOKです！

* お好みで上新粉をへらしココアなど加えても♪



春巻き

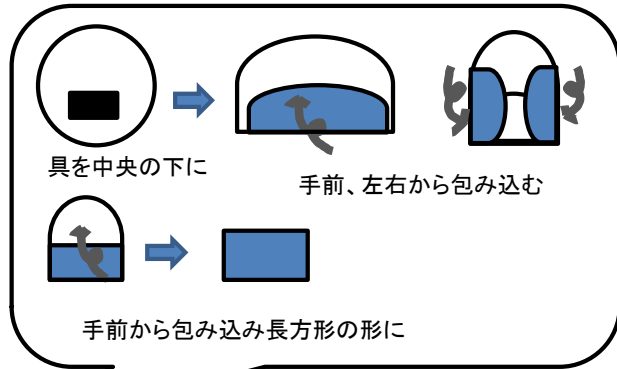
（卵・牛乳・大豆・小麦禁止OK）

★材料★	(6個分)
ライスペーパー	6枚
豚挽肉	50g
もやし	30g
ニラ	15g
干し椎茸	4g
春雨	15g
椎茸戻し汁	30g
B { 砂糖	8g
米醤油	15g
塩こしょう	少々
鶏がらスープ	小さじ1弱
揚げ油	適量

☆作り方☆

1. 干し椎茸は戻して干切りにする。
ニラ、春雨は3cmほどの長さに切る(春雨は水に戻さない)
2. 混ぜ合わせたBに1の材料を加え、よく混ぜる。
3. ライスペーパーをぬるま湯に浸し、少し硬めの状態で取り出す。
4. 3に2をのせてしっかりと包む。
5. 巻口を下にして少なめの油で片面1分30秒ずつ揚げる。

* ライスペーパーは水につけすぎるとやわらかくなり巻きにくくなります。ぬるま湯につけ少し硬めな状態で取り出したライスペーパーを、水に濡らし軽く絞ったクッキングペーパーの上に広げるとやわらかくなりすぎないです。また、高温の油で揚げると皮だけはがれたり中身が飛び出す恐れがあるため170度くらいが目安です。揚げるときはお互いがくっつかないように入れて下さい。



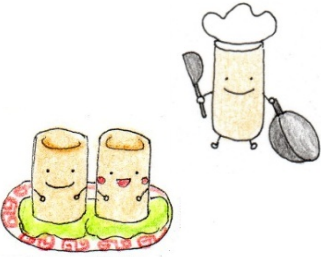
MEMO



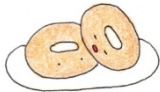
今回のメニュー
●ビーフンラーメン
●春巻き
●ドーナツ



ビーフンラーメン



春巻き



ドーナツ

