

# 平成30年度 食物アレルギー教室 (第2回目：お弁当企画)



★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

★市販食品は特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・えび・かに・落花生)不使用のものを使用しています

## 魚のフライ風



★材料★	(1人分)
魚 (サワラ)	1切れ(25g)
マヨドレ	5g
衣 米粉パン粉	4g
マギーブイヨン	1g
油	適量

### ☆作り方☆

1. フライパンに油を1cm程入れ、弱火であたためておく。
2. 魚にマヨドレをまんべんなく塗る。
3. 米粉のパン粉とコンソメを合わせておき、2にまぶす。
4. 中火にしたフライパンの油に魚を入れ、色がつくまで両面揚げる。  
(200℃のオーブンで12分焼くとパン粉焼きにもできます。)

## アンパンマンポテト



★材料★	(1人分)
A じゃが芋(皮むいたもの)	30g
マヨドレ	3g
ケチャップ(顔書く用)	適量
B 南瓜(皮むいたもの)	20g
人参(グラッセ後の型の余り部分)	約10g
アルミカップ(8号)	1枚

### ☆作り方☆

1. じゃが芋、南瓜を別々に、ぬらしたクッキングペーパーにくるみ皿にのせ600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
2. 1の南瓜とグラッセの型の余りの人参と一緒にマッシュする。じゃが芋は別でマッシュし、マヨドレで味をつける。
3. 南瓜とにんじんのマッシュはラップで三角に形作り、アルミカップの上に置く。(胴体部分)
4. じゃが芋のマッシュもラップでつつみ平たく丸めてアンパンマンの顔の形をつくり、3の上に置く。(顔部分)
5. クッキングシートをペンのように丸め、ケチャップを入れ、アンパンマンの顔を書いてトースターで8分程焼く。  
(オーブンなら180℃で6分)

## ラップおにぎり

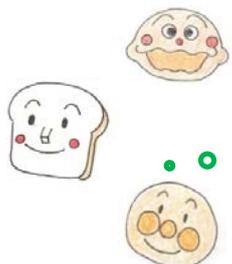


★材料★	(1人分)
ごはん	100g
鰹節、醤油	適量
塩	少々
ラップ	数枚



### ☆作り方☆

1. 鰹節と醤油をまぜあわせる。
2. ごはんを2等分し、半分は1と混ぜ合わせ(C)、残り半分は塩を加える。(D)
3. (C)をラップで包みカレーパンマンの形に作る。
4. (D)もラップで包み食パンマンの形に作る。
5. それぞれマジックで顔を書いて完成。



好きな絵を描いて下さい

## お野菜グラッセ



★材料★	(1人分)
人参(星形)	5mm輪切り1枚
ブロッコリー	10g
ヤングコーン	1本
乳不使用マーガリン	2g
砂糖	1.5g
塩	0.2g
水	35ml



### ☆作り方☆

1. 人参は星形に抜いておき、余った部分はアンパンマンポテトの胴体部分に使うので一緒に煮るため置いておく。
2. ブロッコリーは小さめの株に切り分けておく。
3. 1の人参(星型とその周り)、ヤングコーンを鍋に入れ、水、乳不使用マーガリン、砂糖、塩を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。ブロッコリーは煮崩れしやすいので5分後くらいにいれる。

次回の予定(2018年11月12日)

【★★クリスマスメニュー★★】

ピザ

リース型ハンバーグ  
米粉ケーキ



2018年9月10日  
大阪はびきの医療センター 栄養管理室