みんなで一緒に楽しくおいしく！

食物アレルギーの子どものためのレシピ集

卵・乳・小麦不使用！

ERCA
独立行政法人 環境再生保全機構

ごあいさつ

独立行政法人環境再生保全機構

独立行政法人環境再生保全機構は、公害健康被害の補償等に関する法律に基づき、ぜん息等の発症予防、健康回復を図ることを目的として、パンフレットや講演会等を通じて正しい知識の普及を図っています。

子どものアレルギー疾患は、乳児期から学童期にかけてアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、ぜん息等異なる疾患を次々と発症する傾向があることが指摘されており、これらについて正しく理解し、適切に対応することがぜん息の発症予防・健康回復につながることから、当機構は2014年に食物アレルギーの正しい知識を取りまとめた「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」等を発行し、ご好評をいただいています。

この度、食物アレルギーをもつお子様の保護者の皆様や、保育所・園・学校関係者、栄養士・調理師、保健師等の皆様に食物アレルギーの食事療法に関する正しい知識を身につけていただき、日々の食事づくりにお役立ていただけるよう、「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」を発行いたしました。

本書を多くの方々にご活用いただき、食物アレルギーをもつお子様方の安全で楽しい食生活とQOL向上の一助となれば幸いです。

WEB

WEBコンテンツ公開中!

ぜん息などの情報館 検索

独立行政法人環境再生保全機構のホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」では、「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」WEB版を公開中です。
レシピ検索や、冊子には掲載されていない情報もご覧いただくことができます。

◀レシピコンテンツTOPページ

ガイド P.30~

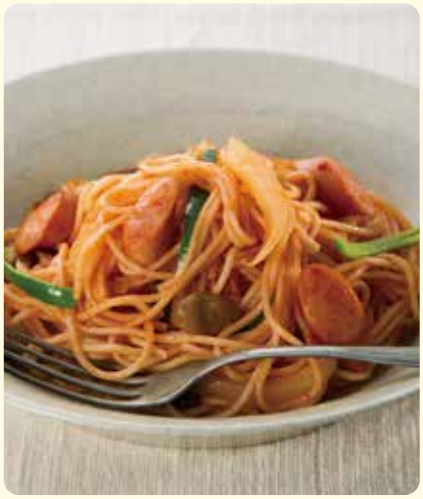
この本は、独立行政法人環境再生保全機構が発行する「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」と連動しています。
参照していただきたい食物アレルギーに関する知識がある場合は、このマークでガイドブックのページを示します。

「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」のお申込みに関するお問合せはこちらまで

独立行政法人環境再生保全機構　予防事業部事業課

☎ 044-520-9568　FAX 044-520-2134

http://www.erca.go.jp/yobou/



みんなで一緒に楽しくおいしく！

食物アレルギーの子どものためのレシピ集

卵・乳・小麦不使用！

CONTENTS

4 **調理にあたってのポイント** ～はじめにお読みください～

PART 1 子どもが大好き! 人気の料理レシピ

8 ハンバーグ＊
9 コロッケ（衣2種）＊
10 シチュー＊
11 鶏のからあげ＊
12 カレーライス＊
13 親子丼風＊
14 ナポリタン
15 ツナとキャベツのパスタ
16 野菜ラーメン風
17 鶏きのこめん
18 お好み焼き
19 食パン
20 蒸しパン＊
21 パンケーキ＊

22 献立の考え方

PART 2 みんなで一緒に おうちのごはんレシピ

1 家族で食べる毎日の献立（朝・昼・晩）

24 **鮭のホイル蒸しの朝食献立**
| 鮭のホイル蒸し | ご飯 | 切り干しのみそ汁 | きんぴらサラダ |

26 **ジャーマンポテトの朝食献立**
| ジャーマンポテト | コーンフレーク |

28 **とうふのやわらか雑炊の朝食献立**
| とうふのやわらか雑炊 | コーンと小松菜のソテー | 甘酢かぶ |

30 **ライスバーガーの昼食献立**
| ライスバーガー＊ | かぼちゃサラダ＊ | きのこスープ＊ | オレンジ |

32 **焼き鳥丼弁当の昼食献立**
| 焼き鳥丼 | ポテトサラダ | りんご |

34 **韓国風海苔巻きの昼食献立**
| 韓国風海苔巻き | いわしロール | わかめスープ | もやしとにらのナムル |

36 **だいこん飯と魚の照り煮の夕食献立**
| だいこん飯 | 魚の照り煮＊ | あさり汁 | つけあわせ野菜 |

38 **竜田揚げみぞれ添えの夕食献立**
| 竜田揚げみぞれ添え＊ | ご飯 | カレー風味のココナッツミルクスープ＊ | もやしとにんじんのあえもの |

40 **ハッシュドビーフの夕食献立**
| ハッシュドビーフ | 温野菜 | くだものゼリー |

2 イベントメニュー ～誕生日会やクリスマス会に～

42 デコレーションケーキ＊
43 ブラウニー＊
44 プチアメリカンドッグ・ピンチョス＊
45 カップデコレーション寿司
46 ムサカ ／ 野菜チップス

3 不足しがちな鉄分、カルシウムを補うサイドメニュー

47 ごま豆腐 ／ さくらえびのだいこんもち
48 青菜白あえ ／ ひじきいももち
49 切り干しサラダ ／ だいこん菜の塩もみ
50 海の幸のふりかけ

4 家庭でできるつくりおき食品

51 ホワイトソース風 ／ ミートソース
52 金時豆の煮物 ／ めんつゆ
53 いろいろドレッシング
54 焼肉のたれ
55 マヨネーズ風調味料

56 米粉調理のポイント

PART 3 卵・乳・小麦を使わない おやつレシピ

58 クレープ
59 ココアプリン＊
60 おとうふドーナツ＊
61 しっとりマフィン＊
62 ポンデケージョ風＊
63 シンプルサブレ＊
64 生キャラメル風＊
65 ポップコーン＊／くだものグミ
66 わらびもち／いちご大福
67 ジェラート風冷たいおやつ＊
68 はちみつレモンミックスジュース＊
甘酒スムージー

PART 4 月齢に応じた 離乳食レシピ

70 食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

74 5 ～ 6カ月頃
基本の10倍がゆ
さつまいものペースト
にんじんがゆのセット
| にんじんがゆ | 豆腐のすりつぶし |
白身魚のおかゆのセット
| 白身魚のおかゆ | かぼちゃのすりつぶし |

76 7 ～ 8カ月頃
マッシュポテトとトマトスープのセット
| 納豆がゆ | マッシュポテト | トマトスープ |
くたくたフォーと野菜のだし煮のセット
| くたくたフォー | 野菜のだし煮 |
| りんごすりおろし |
基本のパンがゆ（鮭、キャベツ入り）セット
| パンがゆ（鮭、キャベツ入り） |
| グリンピースのマッシュ |
| だいこんおろし煮 |

78 9 ～ 11カ月頃
トマトレバーペーストのセット
| 5倍がゆ | トマトレバーペースト | 小松菜の炒め煮 |
野菜スティックと煮魚ほぐしのセット
| 軟飯 | 野菜スティック | 煮魚ほぐし | だいこんのみそ汁 |
ひき肉のうどんのセット
| ひき肉のうどん | かぼちゃレーズン | 納豆きゅうり |

80 12 ～ 18カ月頃
豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット
| 豚肉レタスチャーハン | けんちん汁 | バナナ |
ひとロ豆腐ハンバーグのセット
| ひとロ豆腐ハンバーグ | ほうれん草のおにぎり |
| なすの炒め煮 |
かじきとポテトのスティック揚げのセット
| かじきとポテトのスティック揚げ | なめこスープ |
| さつまいもご飯 |

食物アレルギーの子どものための食事の基礎知識

84 1.食事療法の基本
90 2.原因食物別　除去のポイント

＊印 が付いているのは「代替レシピ」があるメニューです　卵、乳、小麦を使える場合のレシピを掲載しています。

調理にあたってのポイント

～はじめにお読みください～

この本では、卵、牛乳、小麦のアレルギーのある子どもが、家族と一緒に身近な食材で楽しめるレシピを紹介しています。

材料について

すべてのメニューで卵、牛乳、小麦を使用していません。

- 卵、牛乳、小麦の替わりとして使用する食材の調理のポイントなどを、レシピごとに示しています。
- 一部のレシピでは、卵、牛乳、小麦が解除になった場合の「代替レシピ」もご紹介しています。
- 米粉は、上新粉でなく、製菓用米粉（微細米粉）を使用しています。米粉の種類によって水を吸う量と粘りの度合いが異なるため、焼き菓子などは仕上がりが違ってきます。米粉を溶かしたやわらかい生地は、時間がたつと水と分離することがあります。生地に水を入れたら、手早く調理をすませましょう。
  米粉調理のポイントについて、詳しくは▶P.56をご参照ください。
- 豆乳は含まれている大豆固形成分の割合などによって、「豆乳（無調整豆乳）」「調製豆乳」「豆乳飲料」に分類されています。本レシピでは、基本的に「豆乳」を使用していますが、製品によって味が異なるので、料理に合わせて選びましょう。
  また、乳製品を使用していない「豆乳ホイップ」も市販されています。生クリームと同様に、泡立ててケーキのデコレーションなどに使うことができます。
- アレルギー用ミルク（牛乳アレルゲン除去調整粉乳）を使ったレシピも紹介しています。
- 卵、牛乳、小麦以外にもアレルギー症状の原因となる食物は多種あります。子どもの原因食物を知り、それぞれの症状に合わせて食材や調味料を選んでください。

分量について

- 原則として大人2人分と子ども1人分を合わせた分量を示していますが、おやつはつくりやすい分量、離乳食は1食分です。
- 子どもの分量は3歳児を目安に考えています。子どもの年齢に合わせて加減してください。
- 写真は基本的に大人1人分の盛りつけです。子どもには、大人の半分量で盛りつけます（おやつ、離乳食を除く）。
- おやつは、子どもの場合、1回に100kcal程度を目安に与えましょう。

調味料について

みそ・しょうゆについて

- 小麦や大豆アレルギーであっても、通常のみそ・しょうゆは使用できることが多いです。症状に応じて医師と相談し、子どもに合ったものを使いましょう。
- しょうゆやみそは地域によって味や食塩濃度が異なります。一般的に西日本は甘味が強いもの、東日本は食塩濃度が高いものが多い傾向にあります。また中部地方ではうま味の濃い豆みそが使用されています。ご家庭によって適宜調節してください。
- 大豆や小麦を使用せずに、米や雑穀、豆でつくったしょうゆやみそには、塩味を強く感じるものがあります。だしで割る（薄める）などして調節してください。

だし について

削りぶし（かつおやさばなどの魚が原料）や昆布、干ししいたけ、煮干しなどがよく使われます。単品で使うこともできますが、2種類使うことでうま味を強く引き出すことができます。そのほか貝類や骨付き肉、野菜からもだしをとることができます。
この冊子では「だし汁」と書いてある場合、削りぶしと昆布のだしを使用しています。

削りぶしと昆布のだしのとり方

材料　水4カップ　昆布15cmぐらい　削りぶし20～30g(大きくひとつかみ)

❶ふきんかキッチンペーパーを水でぬらしてかたくしぼり、昆布の表面の汚れをふく。

❷鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、7～8分煮る。沸騰直前に昆布を取り出す。

❸沸騰後火を弱めて削りぶしを加え、1分煮て火を止める。

❹3分置いて削りぶしが鍋の下に沈んだらキッチンペーパーでこす。

＊材料がどちらか1つしかないときは❶❷だけで昆布だし、❸❹だけで削りぶしのみのだしができます。

＊昆布だしは、水に昆布を浸けて冷蔵庫に一晩置くだけでもつくることができます。

万能こし器

だしをこすだけでなく、ゆでた野菜の水きりや裏ごしにも使えます。

時間のないときは

電子レンジを使う

耐熱ボウルに昆布5cmぐらい、削りぶしひとつかみ、水2カップを入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱（600Wで3分）した後、こします。

お茶パックを使う

お茶パックに削りぶしと昆布を入れ、鍋でひと煮立ちさせる、あるいは具と一緒に鍋に入れて煮ると、だしの味を引き出すことができます。
削りぶし5～10g、昆布1gで約2人分のだしがとれます。

だしの素、スープの素、パックだしについて

忙しいときは少量ずつ使えて便利です。湿気をきらうので密閉容器で保存します。小麦、乳糖を含むものがあるので表示を確認しましょう。

材料の分量について

- 材料の分量は、買い物や料理をするときにわかりやすいように「にんじん1本」「じゃがいも1個」のように目安の単位で示しています。とくに指定がない場合は、中サイズのものです。
- 目安量がわかりにくいものは、重量（g）を（　）内に示しています。

カップ、スプーンについて

- 材料の分量は以下のとおりを示しています。

1カップ	200ml（200cc）
大さじ1	15ml（ 15cc）
小さじ1	5ml（ 5cc）
小さじ⅕以下	少々

電子レンジ オーブンについて

- 電子レンジは機種によって加熱時間が異なります。仕上がりの状態を確認して時間を調整してください。
- オーブンは、温度設定が同じでも、電気やガス仕様など、機種によって生地への熱伝導が異なります。温度や時間を調節して、生焼けにならないように十分加熱してください。

包丁について

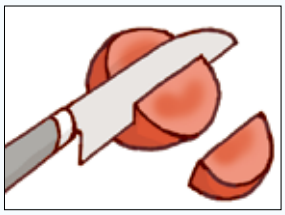
- 包丁は柄の部分を握ります。
- 切るときは材料側の指を内側に曲げます。包丁は真下に押すのではなく、前にスライドさせるように切ります。

ピーラー　キッチンばさみ

皮むきは、包丁以外にピーラー、材料切りにはキッチンばさみも使えます。

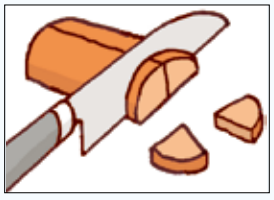
切り方

- くし形切り



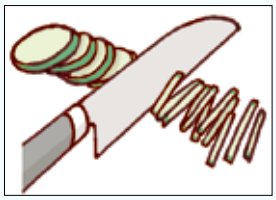
トマトや果物など丸いものを均等に、放射状に切ります。

- いちょう切り



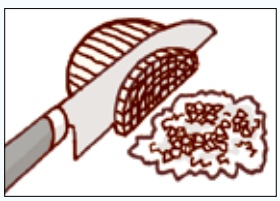
丸い素材のものを半分、さらに半分に切り、切った面を薄切りします。

- 細切り



薄切りや斜め切りにした材料を、端から細く長く切ります。

- みじん切り



材料を2〜3mm角に細かく切ります。これよりも大きめの場合は「粗みじん切り」といいます。

このほかの「切り方」も解説しています▶ WEB

PART
1

子どもが大好き!
人気の料理レシピ

子どもが大好きなハンバーグ、カレーライス、コロッケ……

卵、乳、小麦を使わなくても、おいしくつくることができます。

家族そろって、楽しくいただきましょう。

つなぎにじゃがいもを使ってふんわりジューシー

ハンバーグ

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
331 kcal	16.9g	22.1g	18.5g	2.4g	2.4mg	57mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- ハンバーグ
  - あいびき肉 …… 200g
  - たまねぎ …… 1/4個
  - じゃがいも …… 小1個
  - 油① …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - こしょう …… 少々
  - 油② …… 大さじ1
- ソース
  - A［トマトケチャップ（※） …… 大さじ3
  - A［中濃ソース（※） …… 大さじ3
- つけ合わせ
  - ベビーリーフ …… 40g
  - ミニトマト …… 8個

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
あいびき肉 40g／たまねぎ 10g／じゃがいも 16g／油① 少々／塩 少々／こしょう 少々／油② 2.4g／トマトケチャップ 9g／中濃ソース 10.8g／ベビーリーフ 8g／ミニトマト 2個

作り方

❶たまねぎは皮をむいてみじん切りにし、油①をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。

❷あいびき肉は粘りが出るまで手でよく混ぜ、❶、塩、こしょうを加えて混ぜる。

❸フライパンに油②をひき、❷の形を整えながらじっくり焼く。つけ合わせと一緒に皿に盛りつける。

❹ソースをつくる。ハンバーグを焼いたフライパンにAを入れ弱火で加熱し、ふつふつとしてから軽く煮詰め、ハンバーグの上にかける。

・じゃがいもは変色を防ぐため、使う直前にすりおろします。
・焼く前の生地がやわらかめなので、形を整えながら焼きます。
・ソースは肉汁と一緒に火を通して酸味を飛ばすことで、まろやかになります。

卵が使える場合

全体量を3倍にして、じゃがいもの替わりに卵1個、片栗粉大さじ2、水大さじ2を入れる。

牛乳が使える場合

じゃがいもの替わりに、片栗粉大さじ2、牛乳大さじ3を加える。

小麦が使える場合

じゃがいもの替わりに、パン粉大さじ2、水（または牛乳）大さじ2を加える。

卵・牛乳・小麦が使える場合

全体量を3倍にして、卵1個と、パン粉、牛乳を大さじ3ずつ加える。

コーンフレークまたは油揚げの衣でつくる

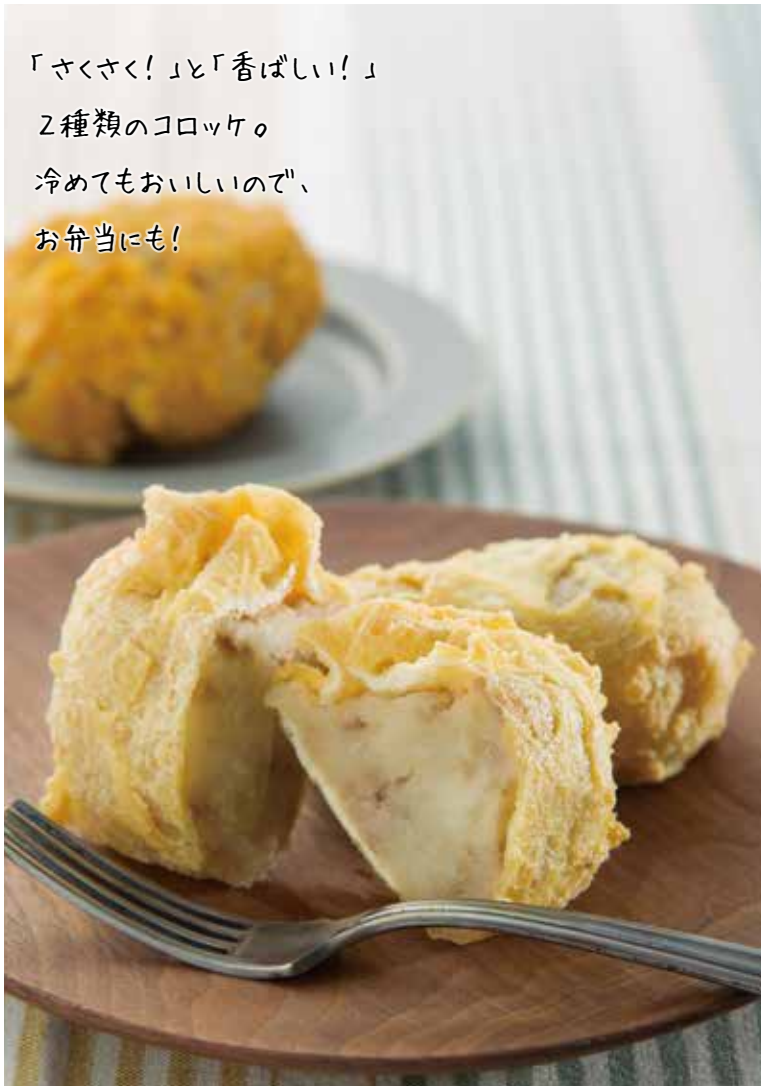
コロッケ（衣2種）

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
437 431 kcal	11.9g 15.1g	48g 22.2g	20.9g 30.4g	1.9g 1.5g	1.3mg 2.2mg	8.0mg 98mg

上段：衣／コーンフレーク
下段：衣／油揚げ

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料　（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも …… 300g
- 豚ひき肉 …… 100g
- 油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- コーンフレーク（※） …… 50g
  または
- 油揚げ …… 2枚半

・コーンフレークの衣用

- A
  - 製菓用米粉 …… 大さじ3〜4
  - 水 …… 米粉と同量
- 油 …… 適量

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
じゃがいも 60g／豚ひき肉 20g／油 少々／しょうゆ 1ml／塩 少々／こしょう 少々／コーンフレーク 10g（または油揚げ 1/2枚）／コーンフレーク衣用の製菓用米粉6.3gと水6.3ml／油 適量

・お好みにより、つけ合わせにキャベツ（せん切り）を。
・どちらもタネに味付けしてあるので、ソース無しでも食べられます。

作り方

❶じゃがいもはゆでて皮をむき、熱いうちにつぶしておく。

コーンフレーク：ポリ袋に入れて、麺棒などでたたき細かく砕いておく。
油揚げ：湯通しして油を落とし、袋状になるようにキッチンばさみで2つに切る。

❷豚ひき肉は、油をひいたフライパンで炒め、しょうゆで味付けをして粗熱をとっておく。

❸ボウルに❶のじゃがいも、❷の豚ひき肉、しょうゆ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、タネをつくる。

コーンフレーク
タネをコロッケの形に整える。Aを合わせ水溶き米粉をつくり、両手でタネを包むように付け、コーンフレークの衣をタネに押し付けるようにして付ける。

油揚げ
裏返して袋状にした油揚げにタネを詰め、口が開かないようにつまようじでとめる。

❹フライパンに3〜4cm程度油を入れ、両面を揚げ焼きにする。こんがりと色がついたら皿に盛る。

油揚げ：盛りつけの際、つまようじを外す。

・コーンフレークは、なるべく細かく砕いたほうが、はがれにくく、食べやすくなります。
・油揚げは、少なめの油で両面を揚げ焼きにして香ばしさを付ければOK。冷めても香ばしい食感が残ります。

卵が使える場合
コーンフレーク衣の場合、水溶き米粉を溶き卵に替えると、衣がつきやすい。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

野菜をよく炒めることで素材の味を生かす

シチュー

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
421 kcal	20.5g	37.4g	20.7g	2.5g	2.5mg	72mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料（大人2人分+子ども1人分）

- 鶏もも肉 …… 200g
- たまねぎ …… 1個
- じゃがいも …… 2個
- にんじん …… 1/2本
- マッシュルーム …… 50g
- 油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- 水 …… 300ml
- 鶏がらスープの素（※） …… 5g
- 製菓用米粉① …… 大さじ2
- 豆乳 …… 300ml
- 製菓用米粉② …… 大さじ2
- 塩、こしょう …… 各適量
- グリンピース（飾り用） …… 適量

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
鶏もも肉 40g／たまねぎ 40g／じゃがいも 40g／にんじん 15g／マッシュルーム 10g／油 2.4g／塩 少々／水 60ml／鶏がらスープの素 1g／製菓用米粉① 1.8g／豆乳 60ml／製菓用米粉② 1.8g／塩、こしょう 各少々／グリンピース（飾り用）適量

マッシュルームなどのきのこ類は、よいだしが出るので、味に深みを付けることができます。マッシュルームは生でも缶詰でもOKです。

作り方

❶じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。マッシュルームは5mm程度の薄切り、鶏肉は一口大に切る。

❷鍋に油をひき、たまねぎを焦がさないようにしながらじっくり炒める。じゃがいも、にんじんを加えて塩を振り、火が通るまでしっかり炒めたら鶏肉を加える。

❸鶏肉に火が通ったら、マッシュルーム、水、鶏がらスープの素を加えて、具がやわらかくなるまであくをとりながら、弱火で煮込む。

❹具がやわらかくなったら、一度火を止め、米粉①を同量程度の水（分量外）と混ぜて加え、再度火をつけ、全体に軽くとろみが付くまで軽く混ぜながら煮込む。

❺豆乳に米粉②を溶いて、❹に加える。弱火で焦がさないようにとろみが付くまで静かに混ぜる。最後に塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってゆでたグリンピースを飾る。

牛乳が使える場合

豆乳の替わりに牛乳を使う。❺の工程を省き、米粉①②ともに牛乳で溶いて、一度に加える。

豆乳は強火で加熱すると分離しやすいので、米粉を2回に分けて均一にとろみを付けます（❹❺）。
とろみが弱い場合は、いったん火を止めて、水溶き米粉（分量外）を追加してとろみを付けます。

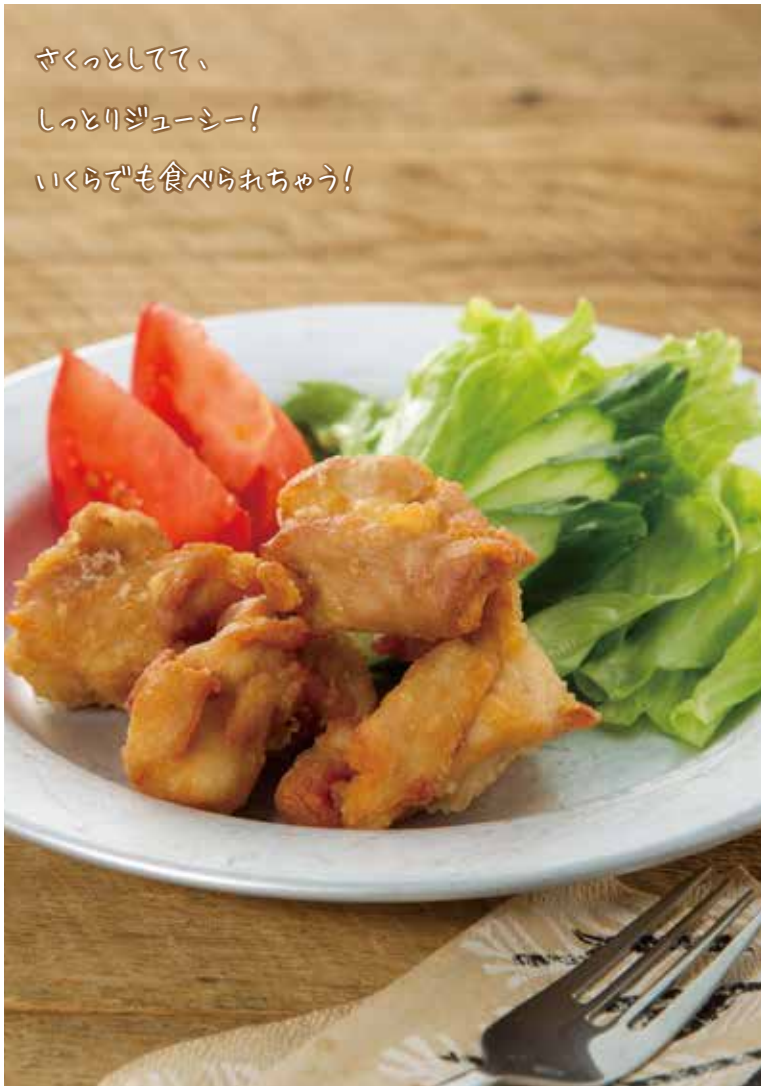
米粉を使った

鶏のからあげ

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
329 kcal	18.3g	18.5g	18.2g	1.1g	0.8mg	16mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料（大人2人分+子ども1人分）

- 鶏もも肉 …… 250g
- A
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - しょうが汁 …… 小さじ1
- 製菓用米粉（または片栗粉）…… 大さじ5
- 油 …… 適量
- つけ合わせ
  - レタス …… 2枚
  - きゅうり …… 1/4本
  - トマト …… 1/2個

（子ども1人分）
鶏もも肉 50g／しょうゆ 3ml／酒 3ml／砂糖 0.6g／しょうが汁 1g／製菓用米粉 9g／油 適量／レタス 8g／きゅうり 5g／トマト 15g

用意する器具

- 網付きバット
- （あれば）温度計

砂糖を減らしてはちみつを加えると、やわらかな仕上がりになります。

作り方

1. 鶏肉は黄色い脂を除く。味がしみこみやすいように、フォークで鶏肉を何か所かさし、食べやすい大きさに切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら❶を入れてもみ込む。ラップをして冷蔵庫で15～30分ほど寝かせて味をしみこませる。
3. 鍋に鶏肉が十分浸かる量の油を用意し、160～170℃に熱する。網付きバット、キッチンペーパーを準備する。
4. ❷の鶏肉の汁気をキッチンペーパーでふきとった後に、まんべんなく米粉をまぶし、余分な粉をしっかりとはたき落とす。
5. 焦げないように時々返しながら、ゆっくり5分程度揚げる。網付きバットにのせて油をきり、器に盛って食べやすく切った野菜を添える。

米粉をまんべんなくまぶし、しっかりとはたき落とすのがポイントです。

・160℃は、菜箸を入れたとき、箸先からぷつぷつと細かい泡が出るのが目安です（右写真参照）。

・表面をカラッと仕上げたいときは、160℃で3分揚げていったん取り出した後に、180℃に温度を上げて1分揚げます。箸を油に入れて勢いよく泡が出てくる状態です。

小麦が使える場合
米粉の替わりに小麦粉を使う。

小麦・卵が使える場合
小麦粉と卵で、天ぷら衣に挑戦してみましょう。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

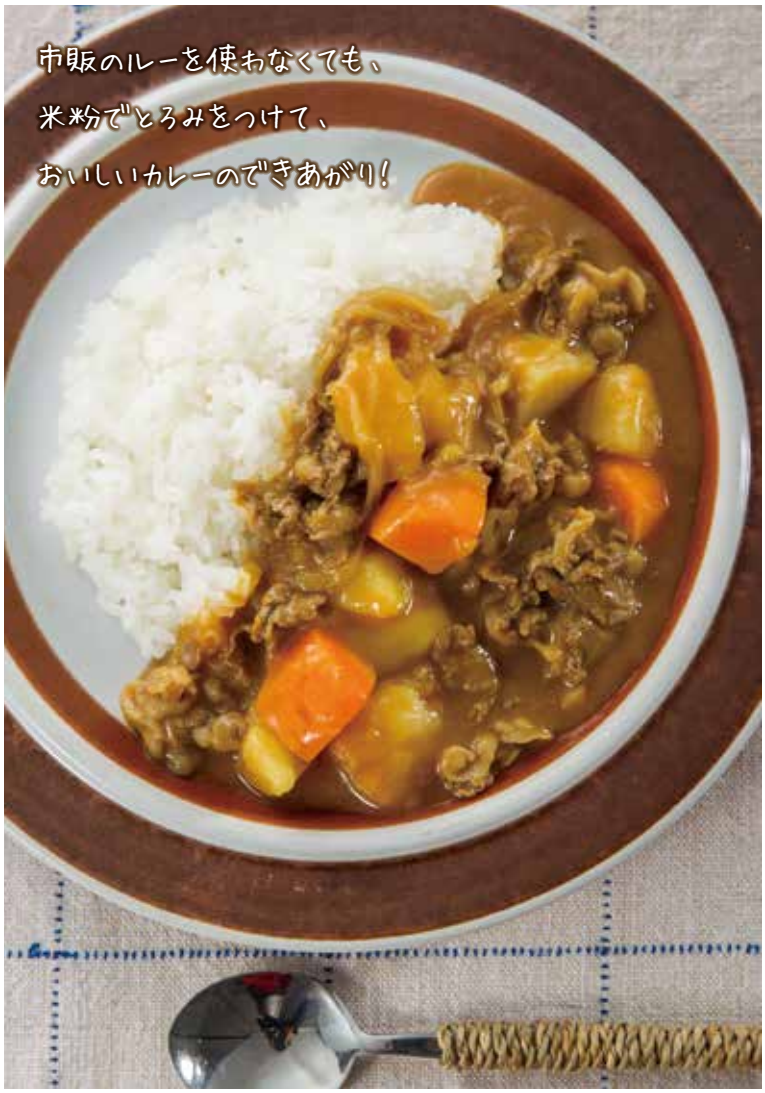
みんなが大好き

カレーライス

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
754 kcal	21.8g	112.4g	21.6g	2.9g	2.4mg	50mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料　（大人2人分+子ども1人分）

- 牛薄切り肉……200g
- たまねぎ……中1個
- じゃがいも……中2個
- にんじん……中1/2本
- 油……大さじ1
- 塩①……小さじ1/2
- 製菓用米粉……大さじ3
- 水……700ml
- A
  - カレー粉（※）……小さじ2
  - 中濃ソース（※）……大さじ1
  - トマトケチャップ（※）……大さじ2
- 塩②……小さじ1/2
- こしょう……適量
- ご飯……500g

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
牛薄切り肉 40g／たまねぎ 40g／じゃがいも 40g／にんじん 10g／油 2.4g／塩①②とも 少々／製菓用米粉 5.4g／水 140ml／カレー粉 少々／中濃ソース 3.6g／トマトケチャップ 6g／こしょう 少々／ご飯 100g

作り方

❶じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。牛薄切り肉は、大きければ食べやすい大きさに切る。

❷Aを混ぜ合わせておく。

❸鍋に油をひき、たまねぎを焦がさないようにしながら色がつくまでじっくり炒める。じゃがいも、にんじんを加え、火が通るまでしっかりと炒める。

❹❸に牛肉を加え、塩①を振って炒める。牛肉に火が通ったら、米粉をまぶして全体が混ざるように軽く炒め、水を加える。

❺具がやわらかくなり、全体にとろみが付いたら、Aを加えてひと煮立ちさせ、塩②、こしょうで味をととのえる。器にご飯と一緒に盛りつける。

小麦が使える場合

米粉の替わりに小麦粉を使う。小麦粉はだまになりやすいので、茶こしなどで具にまんべんなくまぶす。

牛乳が使える場合

仕上げに無塩バター10gを入れると、味がまろやかになる。

- 水っぽくならないよう、野菜をよく炒めておきましょう。
- じゃがいも、にんじんを炒めるときに、お好みでにんにくやしょうがのすりおろしを追加すると、味に深みが出ます。
- とろみが弱い場合には、いったん火を止めて、水溶き米粉（分量外）を追加します。

かぼちゃと湯葉、片栗粉のとろみで卵らしい色合い

親子丼風

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
534 kcal	18.8g	85.1g	10.7g	1.4g	1.1mg	43mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料（大人2人分+子ども1人分）

- 鶏もも肉（鶏むね肉でもよい）……150g
- たまねぎ……中1/2個
- 絹ごし豆腐……80g
- 乾燥湯葉（あれば）……大1枚
- かぼちゃ……小さじ1（約10g）
  （ゆでまたは蒸した黄色い部分）
- かぼちゃペースト用の水……大さじ2程度
- A
  - だし汁……150ml
  - みりん……小さじ2
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
- 片栗粉……小さじ2
- ご飯……丼各1杯（500g）
- 小ねぎ（あれば）……適量
  （飾り用：さやいんげん、グリンピースなどでも）

（子ども1人分）
鶏もも肉 30g／たまねぎ 24g／絹ごし豆腐 16g／乾燥湯葉 1.2g／かぼちゃ 2g／かぼちゃペースト用の水 6ml／だし汁 30ml／みりん 2ml／薄口しょうゆ 3ml／片栗粉 1.2g／水 少々／ご飯 100g／小ねぎ 適量

卵が使える場合

絹ごし豆腐、かぼちゃの替わりに十分火を通した炒り卵を入れる。具を調味料で煮た後に卵を入れ、ひと煮立ちさせる。

作り方

❶ たまねぎは薄切り、豆腐は5mm幅、鶏もも肉は黄色い脂を除いて一口大に切る。

❷ 乾燥湯葉にカップ2程度の熱湯（分量外）をかけてやわらかく戻し、4cm角に切る。

❸ かぼちゃは種をとって耐熱皿に入れる。黄色部分がやわらかくなるまで、ラップをして電子レンジで加熱（600Wで2分30秒〜3分）する。

❹ ❸の黄色い部分をスプーンでくり抜いてつぶし、水を加えて溶かしペースト状にする。

❺ 鍋にA、鶏もも肉、たまねぎを入れる。鶏もも肉に火が通るまで、中火〜強火で2分程度煮立たせる。

❻ 弱火にして豆腐、湯葉を加える。❹を入れて均一になるように混ぜ（豆腐はくずれてもよい）、2分程度煮る。

❼ 同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を鍋全体に行きわたるように加えて混ぜる。とろみが付いたら火を止め、ご飯の上に具と汁をかけ、飾りに斜め細切りにした小ねぎを散らす。

- かぼちゃは卵らしい色に仕上がるよう、具に加える量を加減します。
- 水分が多過ぎて、とろみが付きにくいときは、水溶き片栗粉を増やしてください。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

昔ながらの味が今大流行

ナポリタン

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
646 kcal	13.6g	100.4g	19.9g	3.5g	1.6mg	38mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

小さな子どもは
太さのある麺が食べやすい！
ケチャップ味は大人も子どもも大好き！

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- 米粉のパスタ …… 250g
- 塩（パスタのゆで汁用） …… 小さじ2
- 油① …… 大さじ1
- ウインナー（※） …… 75g
- たまねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 2個
- マッシュルーム …… 100g
- 油② …… 大さじ2
- A
  - 鶏がらスープの素（※） …… 小さじ1/2
  - トマトケチャップ（※） …… 大さじ8
  - 中濃ソース（※） …… 小さじ1
- こしょう …… 適量

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
米粉のパスタ 50g／塩（パスタのゆで汁用）少々／油① 2.4g／ウインナー 15g／たまねぎ 20g／ピーマン 12g／マッシュルーム 20g／油② 2.4g／鶏がらスープの素 少々／トマトケチャップ 24g／中濃ソース 1.2g／こしょう 少々

お好みで米粉のパスタをビーフンに替えてつくることもできます。

作り方

❶たまねぎ、ピーマンは1cm程度の薄切り、ウインナー、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。

❷米粉のパスタは表示どおりに塩水でゆで、ゆであがったら水で洗ってぬめりをとる。くっつかないように、すぐに油①であえておく。

❸Aを混ぜ合わせておく。

❹フライパンに油②をひき、ウインナー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。全体に火が通ったら、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。

❺❷の米粉のパスタを加えて、ざっくりと全体をからめる。こしょう（足りなければトマトケチャップ）で味をととのえる。

◆米粉のパスタ 調理のポイント

・製品によってゆで時間が異なるので、表示をよく見てゆでてください。

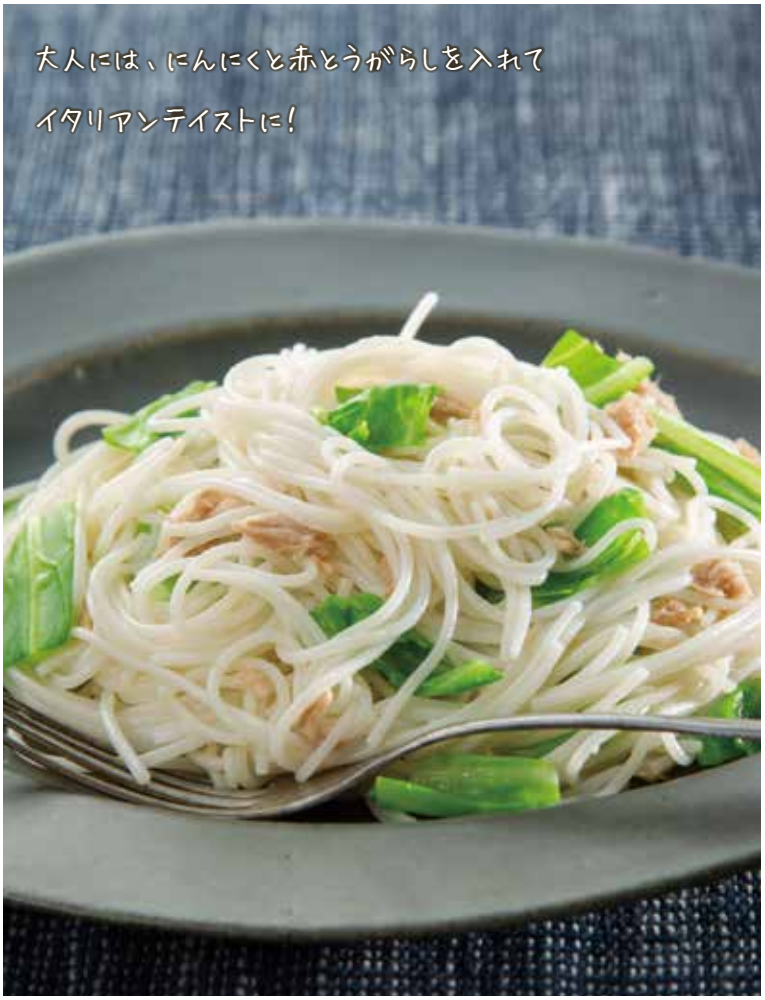
・切れやすいので、あまり混ぜ過ぎないのがポイント。野菜と調味料をあらかじめあえておく（❹）ことで、フライパンで混ぜるのを最小限にします。

・ゆでて乾燥するとパリパリとかたくなります。油やラップで乾燥を防ぎ、早めにいただきましょう。

▶米粉調理のポイント（P.56）

材料を加えてアレンジしましょう！

ツナとキャベツのパスタ



（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
338 kcal	11.5g	67.1g	1.6g	1.2g	0.9mg	39mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料 （大人2人分+子ども1人分）

- 米粉のパスタ …… 200g
- 塩（パスタのゆで汁用）…… 小さじ1
- オリーブオイル① …… 小さじ1〜2
- パスタのゆで汁 …… 1/4カップ
- オリーブオイル② …… 大さじ1
- キャベツ …… 3枚（約150g）
- ツナ缶詰（ノンオイル）…… 1缶（80g）
- 塩、こしょう …… 各少々
- 大人は好みでにんにく（スライス）・赤とうがらし（小口切り） …… 少々

（子ども1人分）
米粉のパスタ 40g／塩（パスタのゆで汁用）少々／オリーブオイル① 少々／パスタのゆで汁 10ml／オリーブオイル② 少々／キャベツ 30g／ツナ缶詰（ノンオイル）16g／塩、こしょう 各少々

◆材料アレンジ

ツナに、ひき肉、あさり、帆立の水煮缶、鮭、さくらえび、しらす干し、アンチョビー（塩抜き）、大葉などを加えると、風味がよく味が豊かになります。カルシウムやビタミンDの補給にもつながります。

作り方

❶キャベツは3cm角に切り、ツナは汁気をきっておく。

❷フライパンにオリーブオイル①を入れ（にんにく、赤とうがらしを入れる場合は、弱火で香りが出るまで炒める）、ツナを入れて軽く炒めておく。

❸米粉のパスタは表示どおりに塩水でゆでる。ゆであがる1〜2分前にキャベツを加えて火を通す。ゆであがったら、ざるにあげて湯をきる。ゆで汁1/4カップは残しておく。

❹ゆであがった米粉のパスタは水で洗ってぬめりをとる。くっつかないように、すぐにオリーブオイル②であえておく。

❺❷にゆで汁を加えて白くなるまで混ぜ、米粉のパスタ、キャベツを入れてあえる。塩、こしょうで味をととのえる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

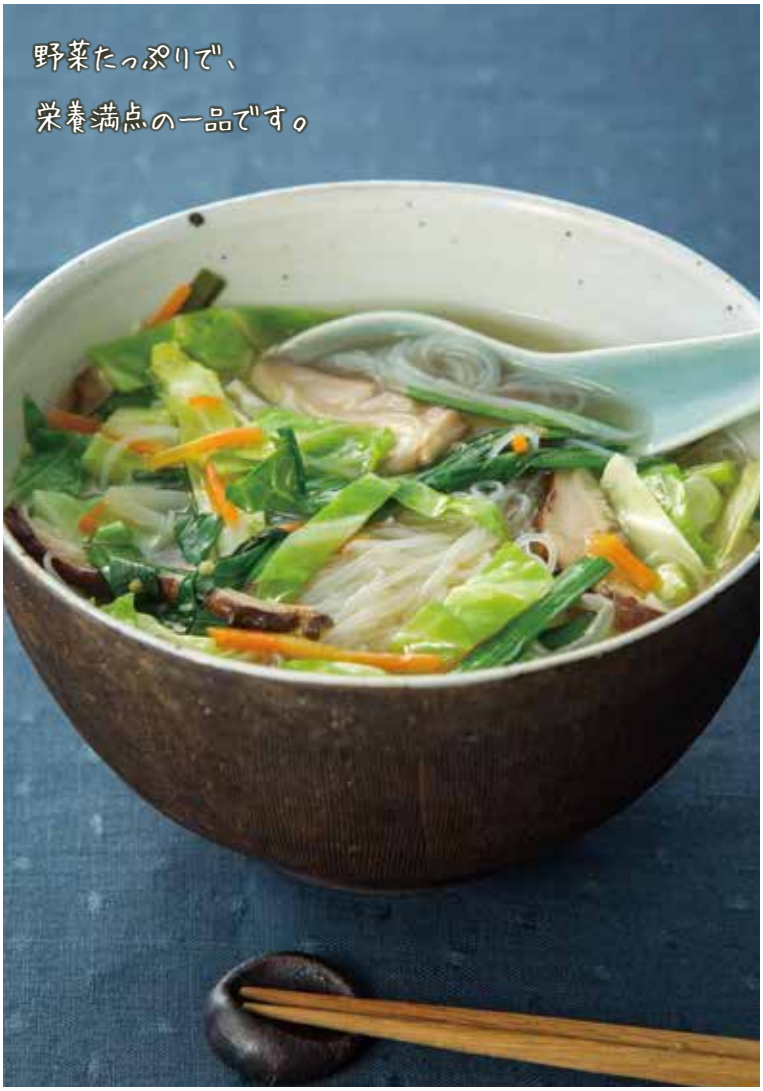
具だくさんで調理も簡単

野菜ラーメン風

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
379 kcal	8.0g	68.3g	6.2g	2.8g	1.1mg	75mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料　（大人2人分+子ども1人分）

- ビーフン …… 150g
- キャベツ …… 大2枚
- たまねぎ …… 1/4個
- にんじん …… 1/5本
- にら …… 3〜4本
- もやし …… 1/4袋
- にんにく …… 1かけ
- しょうが …… 1かけ
- 油 …… 大さじ1
- A
  - 干ししいたけ（スライス） …… 10枚
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - 鶏がらスープの素（※） …… 小さじ2
  - 和風だしの素（※） …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ4
  - 水 …… 6カップ
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 塩、こしょう …… 各少々
- 片栗粉 …… 大さじ2

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
ビーフン 30g／キャベツ 60g／たまねぎ 5g／にんじん 6g／にら 3g／もやし 10g／にんにく 1g／しょうが 少々／油 2.4g／干ししいたけ（スライス）2枚／塩 少々／鶏がらスープの素 1g／和風だしの素 少々／酒 12ml／水 240ml／しょうゆ 少々／塩、こしょう 各少々／片栗粉 3.6g

作り方

❶ビーフンは30分程度水に浸しておく。別のボウルにAを合わせておく。

❷にんにく、しょうがは皮をむいてみじん切り、キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじん、にらは食べやすい大きさに切る。

❸鍋に油をひき、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出たらキャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、もやしを加えて炒める。

❹全体に火が通ったら、Aを加え、軽く煮立てる。煮立ったら弱火にし、ビーフンを入れて、ビーフンがやわらかくなるまでかき混ぜずに煮込む。

❺ビーフンがやわらかくなったら、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、ひと煮立ちさせて火を止め、同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を加えて再び火にかけ、とろみが付いたら器に盛る。

◆ビーフン調理のポイント

・ビーフンは米粉だけでつくられているものと、でんぷんが入っているものがあります。でんぷん入りのものは、比較的火が通りやすく切れやすいので、煮込む時間を調節してください。

・混ぜ過ぎるとビーフンが切れてしまうので、かき混ぜずに煮込むのがポイントです。

・ビーフンは少しパサつきやすいので、最後にスープにとろみを付けることで、スープがからんで食べやすくなります。

▶米粉調理のポイント（P.56）

鶏肉ときのこから出るだしがおいしい

鶏きのこめん

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
523 kcal	20.7g	80.3g	10.8g	3.2g	1.7mg	47mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- 米粉のパスタ …… 200g
- 鶏もも肉 …… 150g
- たまねぎ …… 1/4個
- えのきたけ …… 1/2袋
- エリンギ …… 大1本
- 干ししいたけ（スライス） …… 10枚
- A
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ2.5〜3
- だし汁 …… 600ml
- 長ねぎ …… 適量
- 白ごま …… 小さじ1
- 刻みのり …… 適量

（子ども1人分）
米粉のパスタ 40g／鶏もも肉 30g／たまねぎ 10g／えのきたけ 8g／エリンギ 10g／干ししいたけ（スライス）2枚／酒 6ml／みりん 6ml／しょうゆ 8.3ml／だし汁 120ml／長ねぎ 少々／白ごま 少々／刻みのり 少々

米粉のパスタは、フォーなどほかの米の麺や、雑穀麺などに置き換えることもできます。

作り方

❶鶏肉は一口大、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。エリンギは細かくさいて、えのきたけは石づきを落として、それぞれ4cm程度の長さに切る。

❷米粉のパスタは表示時間より少し短めにゆでておく。

❸鍋にだし汁、❶と干ししいたけを入れて火にかける。煮立ってきたらあくをとり、Aを加えてひと煮立ちさせ、具材がやわらかくなるまで弱火で煮込む。

❹具材がやわらかくなったら、ゆでた米粉のパスタを加えて温まったら器に盛る。最後に白ごま、刻んだ長ねぎ、刻みのりをのせる。

・米粉のパスタは、ゆで時間を短くすればコシのある食感に、長くすればやわらかい歯切れの良い食感になります。子どもの年齢とお好みに合わせて、ゆで時間を調整してください。
・ゆでた米粉のパスタは汁を吸いやすくなることがあるので、できたてをいただきましょう。

▶米粉調理のポイント（P.56）

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

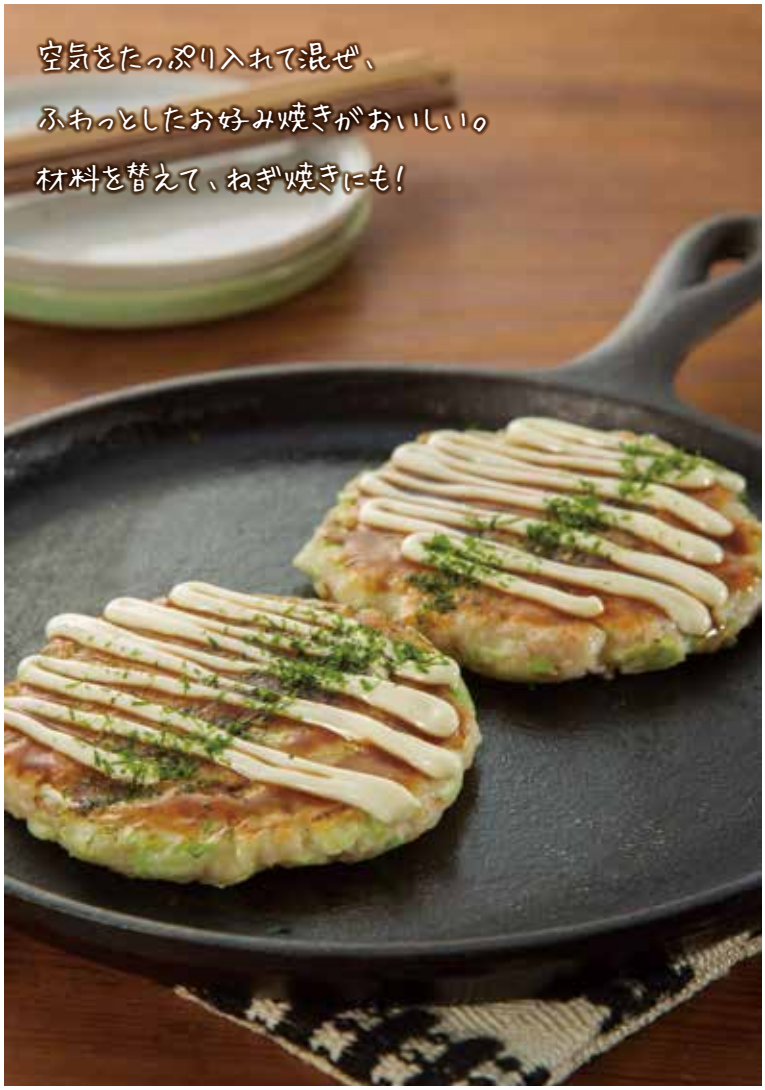
米粉の生地を使った具だくさんの

お好み焼き

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
439 kcal	12.1g	42.9g	23.3g	2.0g	2.2mg	42mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料 （大人2人分+子ども1人分）

- キャベツ …… 1/8玉
- 豚薄切り肉 …… 100g
- じゃがいも …… 2個
- A
  - 製菓用米粉 …… 1/2カップ
  - 水 …… 150ml
  - かつおぶし …… 8g
  - 塩 …… 小さじ1/2
- 油 …… 大さじ1
- 中濃ソース（※） …… 適量
- マヨネーズ風調味料（P.55参照） …… 適量
- 青のり …… 少々

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
キャベツ 25g／豚薄切り肉 20g／じゃがいも 40g／製菓用米粉 13g／水 30ml／かつおぶし 1.6g／塩 少々／油 2.4g／中濃ソース 5g／マヨネーズ風調味料 8g／青のり 少々

作り方

❶キャベツと豚肉は粗めのみじん切りにする。じゃがいもはゆでるか、ラップで包み、電子レンジで加熱（600Wで1〜2分程度）し、皮をむいて熱いうちにつぶしておく。

❷ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、❶を加えて全体をざっくりと混ぜる。

❸フライパンに油をひき、❷の生地を丸く広げる。ふたをせずに強めの中火で4分、裏返して4分、さらに裏返して2分程度焼く。生地がやわらかめなので、小さめに焼くと裏返しやすい。

❹器に盛りつけ、ソース、マヨネーズ風調味料をかけ、青のりを散らす。

- キャベツや豚肉は、あらかじめ小さめに切っておくことで、子どもでも食べやすくなります。
- 米粉の生地は、小麦粉と違ってやわらかいので、具を多めにすることと、小さめに焼くことがポイントです。
- フライパンに焼けたお好み焼きを戻し、焦がししょうゆで両面を香ばしく焼いてもおいしく食べられます（片面につき、しょうゆ小さじ1/2程度）。

米粉を使ってつくる

食パン

食パン1枚分（2cm）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
160 kcal	2.2g	28.2g	3.7g	0.6g	0.3mg	2.0mg

材料　1斤分

- A
  - 米粉パン用ミックス粉 …… 300g
  - 砂糖 …… 17g
  - 塩 …… 5g
  - ドライイースト …… 4.2g
- ぬるま湯 …… 290g
- 油 …… 30g

市販の米粉パン用ミックス粉（小麦粉や小麦グルテンの入っていないもの）を使うと、失敗が少ないです。

用意する器具

・食パン型（1斤用）
185(175)×95(90)×90mm
(　)内は台形のため、底面の寸法

作り方

❶ ボウルにAを入れ、へらでよく混ぜ合わせる。
❷ ぬるま湯を少量ずつ加えて、最後に油を加えてへらでこねる。
❸ ボウルにラップをして、40℃に予熱したオーブンに入れて、15分発酵させる（一次発酵）。
❹ ボウルの中で生地を少しのばして、まわりから丸めなおすようにしてガス抜きをする。
❺ 生地を型に流し入れて表面をへらでならし、ふた（なければアルミホイルなどで代用）をして、40℃に予熱したオーブンに入れて30分発酵させる（二次発酵）。

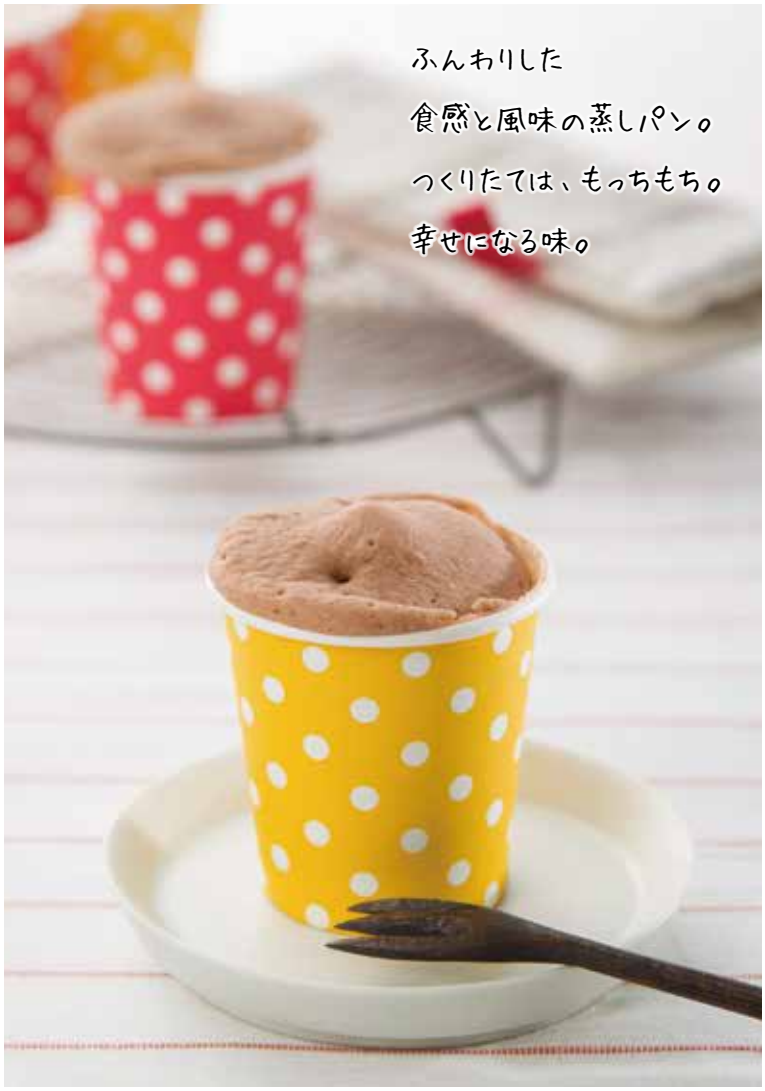
❻ ふたをしたまま180℃に予熱したオーブンに入れて30分焼く。
❼ 焼けたら型から外し、粗熱をとる。

・使う粉によって水を吸う量が違うので、ぬるま湯を加えるときは最初から全部加えるのではなく、半量くらいから、生地の具合を見て徐々に加えていきます。
・時間を短縮する場合は、一次発酵の工程を省くことができます。
・生地は小麦粉のパンのように成形できるかたさではないので、へらで扱います。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

ベーキングパウダーとレモン汁でふんわり

蒸しパン



カップ1個分

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
156 kcal	2.0g	32.3g	1.7g	0.3g	0.3mg	35mg

材料　カップ3個分

A
- 製菓用米粉 …… 90g
- 砂糖 …… 大さじ2と2/3
- 塩 …… ひとつまみ
- ベーキングパウダー …… 小さじ1
- ココアパウダー …… 小さじ1

水 …… 80〜120ml
油 …… 小さじ1
バニラエッセンス …… 2〜3滴
レモン汁 …… 小さじ1/2

アレルギー用ミルク（ニュー MA-1）を材料のAに加えると、カルシウムを補うことができます。
アレルギー用ミルクは、量が多いと独特の風味が強くなるので、少ない量から試して、次第に量を増やしていくといいでしょう。

◆ 大さじ2（約18g）追加で……
子ども1人分当たりのカルシウム量→ 24mg
◆ 大さじ4（約36g）追加で……
子ども1人分当たりのカルシウム量→ 48mg

小麦が使える場合

米粉を小麦粉70g、ベーキングパウダー小さじ1/2にする。レモン汁は不要。

牛乳が使える場合

水を同量の牛乳に置き換える。

卵が使える場合

卵1個を入れ、ベーキングパウダーと水を半量に減らす。

作り方

❶ボウルにAを入れ、粉の状態でよく混ぜておく。

❷ボウルに、油とバニラエッセンス、水を加える。水は半量くらいから、生地の様子を見ながら少しずつ加えていく。最後にレモン汁を加えて混ぜる。

❸電子レンジにかけられる紙コップなどに❷を入れ、ラップをかけずに電子レンジで加熱（600Wなら3〜3分30秒程度）する。

- 米粉には規格がなく、メーカーによって粒子の大きさや特徴が違うので、粒によって水分の量を調節することが重要です。
- ふくらみにくい米粉をふんわりした食感にするため、ベーキングパウダーの働きを助けるレモン汁を入れます。
- 生地はおたまからゆっくり流れ落ちるぐらいのかたさが目安。
- 米粉は小麦粉に比べだまになりにくいので、粉をふるう必要はありません。

▶米粉調理のポイント（P.56）

多めに加えたベーキングパウダーでふんわり

パンケーキ

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
363 kcal	4.5g	56g	12.8g	0.7g	0.7mg	99mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料　（大人2人分+子ども1人分）

A
- 製菓用米粉 …… 100g
- 砂糖 …… 30g
- ベーキングパウダー …… 7g
- 塩 …… ひとつまみ

絹ごし豆腐 …… 100g
油① …… 小さじ2
バニラエッセンス …… 少々

油② …… 適量
メープルシロップ …… 大さじ2

（子ども1人分）
製菓用米粉 20g／砂糖 6g／ベーキングパウダー 1.4g／塩 少々／絹ごし豆腐 20g／油① 1.6g／バニラエッセンス 少々／油② 適量／メープルシロップ 8.4g

・材料Aを「米粉のパンケーキミックス粉」に置き換えることもできます。
・シンプルな材料ですが、水分の調節と多めに加えたベーキングパウダーでふんわり仕上げることができます。
・ベーキングパウダーは、量を多めに使うので、苦みの少ないアルミニウムフリーのものがおすすめです。

作り方

❶ボウルにAを入れ、粉の状態でよく混ぜておく。

❷❶に油①、バニラエッセンス、豆腐を加えて泡立て器でよく混ぜる。最初は生地がまとまらないように見えるが、全体がなじむまでよく混ぜる。どうしても生地がまとまらないようなら、豆腐を追加して調整する。

❸フライパンを火にかけ、油②を薄くひいて、多ければキッチンペーパーで軽くふきとる。フライパンが温まったら、いったん火から外し、ぬれぶきんの上で軽く冷まし、生地を流して丸く広げる。

❹再び火にかけ、焼き色が付いて表面が乾いてきたら、フライパンを傾けて、静かに裏返す。ふたをして弱火で中まで火が通るまで蒸し焼きにする。

❺器に盛り、好みでメープルシロップをかける。

卵が使える場合

豆腐100gを、卵1個、豆腐50g、油小さじ1に置き換え、ベーキングパウダーを半量にする。

・米粉の生地はふくらみが悪いので、少しかためにしてフライパンに入れたときに生地が流れて広がり過ぎないようにするのが、ふんわりと焼くポイント。

・裏返すときも、勢いがよいと形が崩れるので、静かに裏返します。焼き過ぎると表面がパリパリとかたくなるので、途中、蒸し焼きにして乾燥を防ぎます。

▶米粉調理のポイント（P.56）

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

献立の考え方

三度の食事は、原因食物以外の多種の食物を取り入れて、主食、主菜、副菜、汁物を基本に考えてみましょう。栄養素バランスがとりやすくなります。

●**主食・主菜**：主食は炭水化物が多く含まれるご飯、米またはいも類から、主菜はタンパク源である魚や肉、大豆製品から主となる食材を考えます。野菜を加えて、焼きもの、煮もの、揚げものなど、ボリュームのあるおかずをつくります。カレーライスや麺類、丼ものは、主食と主菜が一緒になったものと考えます。

●**副菜**：豆・野菜・海藻・きのこ類を主体とした、小さめのおかずを考えます。煮ものや炒めもの、蒸しもの、あえ物、ゆでたものでもかまいません。主菜と味付けや食材、食感が重ならず、色合いのよいものに仕上げましょう。味も見栄えも楽しめるメニューになります。大人には副菜がもう一品あると、さらに充実します。

●**汁物**：いも類やきのこ類、大豆製品、魚介類などを具にすると味が豊かになります。野菜は汁とともに煮るとかさが減るので、子どもが食べやすくなります。

●**味付け**：子どもも家族もだしやスープを利用して、素材の味を生かした薄味を心がけましょう。子どもは、大人の味付けの半分程度が目安です。

下の図は、1日に食べる食品の目安量と献立への用い方例を示しています。食べる量は個人差がありますので、無理をせずに進めましょう。

子どもは食事が楽しみのひとつです。家族で食卓を囲み、喜ぶ姿を思いながら、献立をつくり続けたいものです。

1日に食べる食品の目安量と献立への用い方例

穀類……**約280g**
ご飯 子ども茶碗1杯　米粉パン 小2～3枚（食パン6枚切り1枚）
米粉麺（乾）（うどん2/3玉）

魚・肉類……**約40g（卵類25g 卵半分）**
魚切り身 2/3切れ　薄切り肉 1と1/3枚　ひき肉 大さじ2強
しらす干し、いか、えび、たこ、かまぼこ、ハム、
ウインナー（原因食物不使用のもの）

大豆・大豆製品……**40～50g**
豆腐 1/6丁　納豆 小1パック　油揚げ 1/2枚
枝豆、厚揚げ、きな粉、豆乳など

いも類　豆類（大豆以外）……**約60g**
じゃがいも 2/3個　さといも・山いも・さつまいも・
いんげん豆・あずきなど

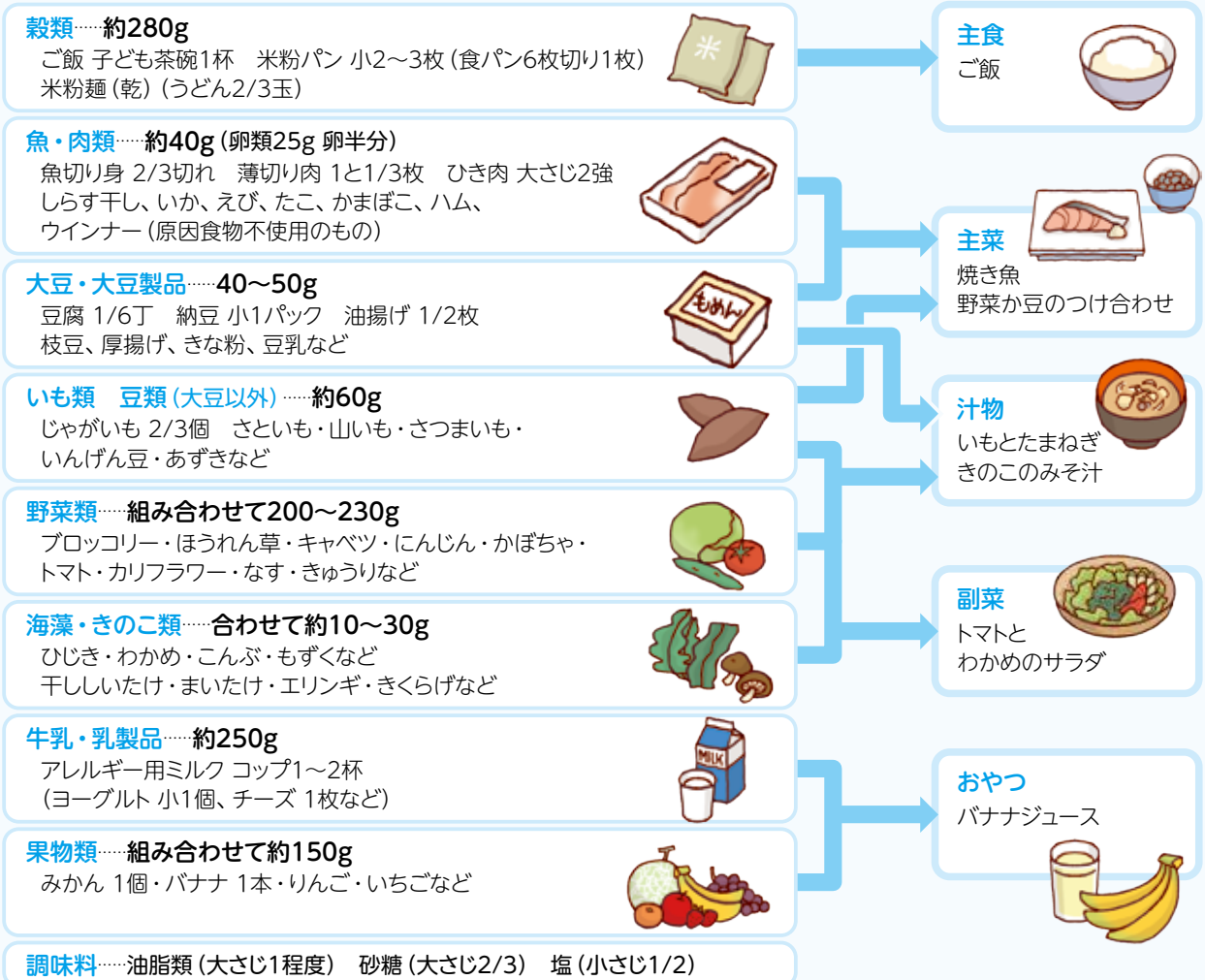
野菜類……**組み合わせて200～230g**
ブロッコリー・ほうれん草・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・
トマト・カリフラワー・なす・きゅうりなど

海藻・きのこ類……**合わせて約10～30g**
ひじき・わかめ・こんぶ・もずくなど
干ししいたけ・まいたけ・エリンギ・きくらげなど

牛乳・乳製品……**約250g**
アレルギー用ミルク コップ1～2杯
（ヨーグルト 小1個、チーズ 1枚など）

果物類……**組み合わせて約150g**
みかん 1個・バナナ 1本・りんご・いちごなど

調味料……油脂類（大さじ1程度）　砂糖（大さじ2/3）　塩（小さじ1/2）



食事の栄養素バランスについて詳しく知りたいときには、下記が参考になります。
東京都福祉保健局　東京都幼児向け食事バランスガイド
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/youzi.html

PART
2

みんなで一緒に
おうちのごはん
レシピ

1 家族で食べる毎日の献立（朝・昼・晩）

2 イベントメニュー　～誕生日会やクリスマス会に～

3 不足しがちな鉄分、カルシウムを補うサイドメニュー

4 家庭でできるつくりおき食品

栄養バランスを考えた、家族みんなの体にやさしい献立や
誕生日会やクリスマス会などに、お友達と一緒に楽しむ料理など
おうちの食卓を豊かにするさまざまなレシピをご紹介します。

朝から和食でバランスよく

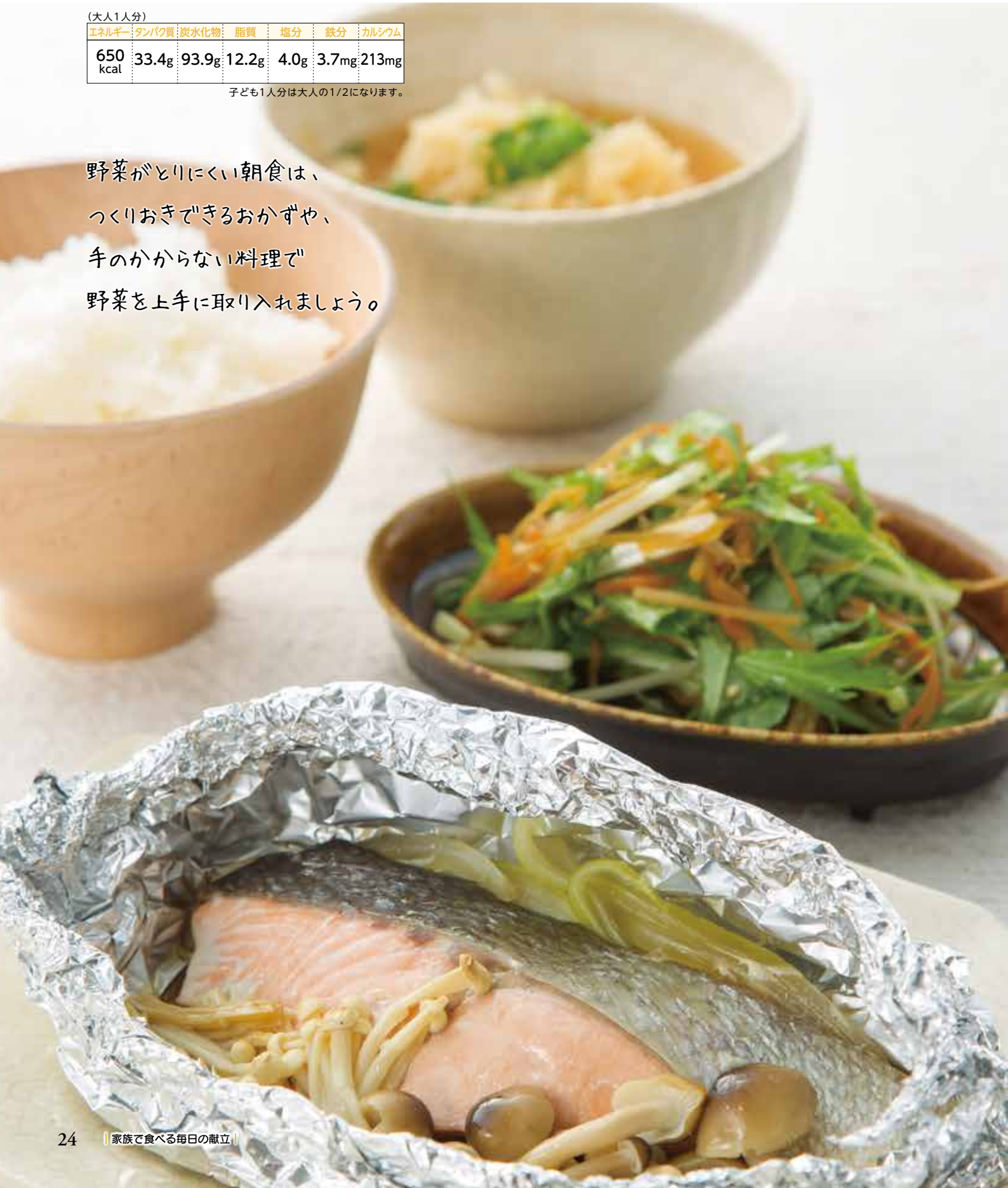
鮭のホイル蒸しの朝食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
650 kcal	33.4g	93.9g	12.2g	4.0g	3.7mg	213mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

野菜がとりにくい朝食は、
つくりおきできるおかずや、
手のかからない料理で
野菜を上手に取り入れましょう。



●鮭のホイル蒸し

（大人1人分174kcal　子ども1人分88kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- 鮭切り身 …… 2切れ半
- たまねぎ …… 中1/2個
- ぶなしめじ …… 50g
- えのきたけ …… 50g
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2

（子ども1人分）
鮭切り身 半切れ／たまねぎ 20g／ぶなしめじ 10g／えのきたけ 10g／しょうゆ 3ml／酒 6ml

作り方

❶たまねぎは皮をむいて薄切りにする。ぶなしめじは石づきをとってほぐす。えのきたけは5cm程度の長さに切る。

❷アルミホイルにたまねぎを敷き、その上に鮭、ぶなしめじ、えのきたけをのせる。

❸上からしょうゆ、酒を振りかけ、オーブントースターで蒸し焼きにする。

アルミホイルの替わりにクッキングシートを使うと、電子レンジでも調理できます。

●ご飯

（大人1人分269kcal　子ども1人分134kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- ご飯 …… 2.5杯分

（子ども1人分）
ご飯　80g

●切り干しのみそ汁

（大人1人分48kcal　子ども1人分23kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- 切り干し大根 …… 25g
- 小ねぎ …… 適量
- みそ …… 大さじ1
- だし汁 …… 400ml

（子ども1人分）
切り干し大根 5g／小ねぎ 適量／みそ 3.6g／だし汁 80ml

作り方

❶切り干し大根は水で洗ってしぼり、食べやすく切る。小ねぎは小口切りにする。

❷鍋にだし汁、切り干し大根を入れて火にかけ、切り干し大根がやわらかくなるまで煮込む。

❸切り干し大根がやわらかくなったら、みそを溶き、軽くひと煮立ちさせる。

❹お椀に盛って小ねぎを散らす。

だしと一緒に煮込んで戻すので、あらかじめ切り干し大根を水で戻しておく必要はありません。

●きんぴらサラダ

（大人1人分159kcal　子ども1人分79kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- ごぼう …… 80g
- にんじん …… 40g
- 油 …… 大さじ1
- A
  - みりん …… 大さじ3
  - しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- 水菜 …… 60g
- 煎りごま …… 大さじ1

（子ども1人分）
ごぼう 16g／にんじん 8g／油 2.4g／みりん 9ml／しょうゆ 4.5ml／水菜 12g／煎りごま 1.8g

つくりおきのきんぴらでもつくれます。

作り方

❶ごぼう、にんじんは皮をむいて細切りにする。

❷フライパンに油をひき、ごぼう、にんじんを入れて軽く炒め、Aを加えて味がなじむまで炒め、最後にごまを振る。

❸❷の粗熱がとれたら、水洗いして5cmの長さに切った水菜と混ぜて、軽くもみ込む。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

主食は軽めに、ジャーマンポテトでボリュームを

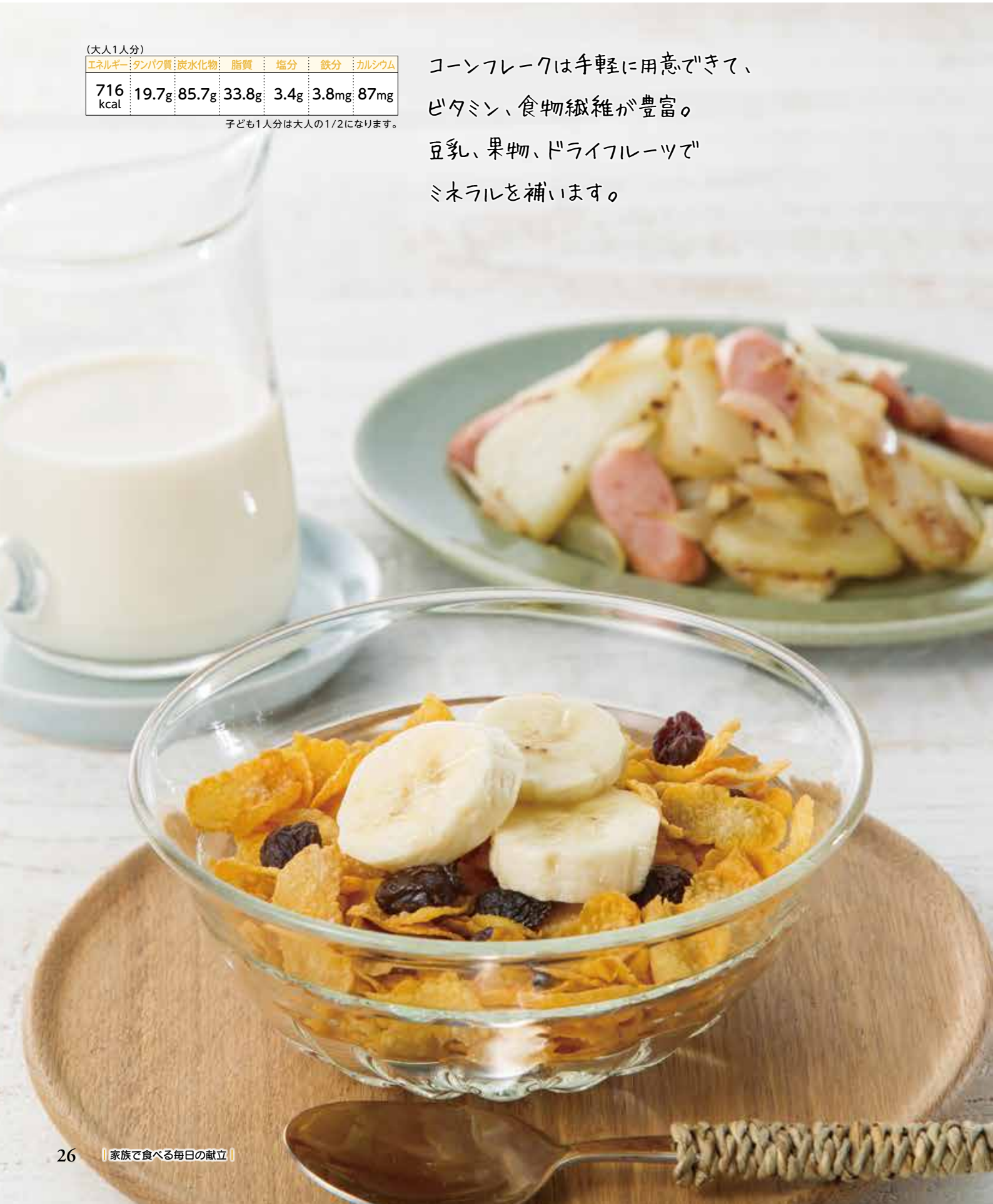
ジャーマンポテトの朝食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
716 kcal	19.7g	85.7g	33.8g	3.4g	3.8mg	87mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

コーンフレークは手軽に用意できて、
ビタミン、食物繊維が豊富。
豆乳、果物、ドライフルーツで
ミネラルを補います。



ジャーマンポテト

（大人1人分410kcal　子ども1人分204kcal）

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも …… 3個
- たまねぎ …… 1個
- 皮なしウインナー（※） …… 10本
- オリーブオイル …… 大さじ2
- にんにく …… 1かけ
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 粒マスタード …… 小さじ1
- パセリみじん切り …… 少々

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
じゃがいも 60g／たまねぎ 40g／皮なしウインナー 2本／オリーブオイル 4.8g／にんにく 1g／塩 少々／こしょう 少々／粒マスタード 1g／パセリみじん切り 少々

作り方

❶じゃがいもは皮をむいて5mm程度の薄切りにする。たまねぎは皮をむいて半分に切り、厚さ5mmのくし形切りにし、長さを半分に切る。ウインナーは厚さ5mmの斜め切りにする。にんにくは皮をむいて薄切りにする。

❷フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくりとにんにくの香りを油に移す。にんにくの香りが立ってきたら、じゃがいもを加えて中火にし、じゃがいも全体が透き通るまで、焦がさないようにしながら炒める。

❸たまねぎ、ウインナーを加え、たまねぎが透き通るまで炒める。

❹塩、こしょう、粒マスタードで味をととのえる。器に盛りつけ、最後にパセリを散らす。

最初にじゃがいもを少し多めの油で揚げ焼きにして、香ばしく仕上げます。

コーンフレーク

（大人1人分306kcal　子ども1人分153kcal）

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- コーンフレーク（※） …… 100g
- バナナ …… 100g
- レーズン …… 15g
- 豆乳 …… 400ml

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
コーンフレーク 20g／バナナ 20g／レーズン 3g／豆乳 80ml

作り方

❶コーンフレーク、薄く切ったバナナ、レーズンを器に盛りつける。豆乳をかけて食べる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

残りご飯でかんたんに

とうふのやわらか雑炊の朝食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
367 kcal	18.3g	57.2g	6.6g	2.1g	3.1mg	191mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

体調がすぐれないときでも、
やさしい食感が食欲をそそります。

●とうふのやわらか雑炊

（大人1人分264kcal　子ども1人分132kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

ご飯	250g
絹ごし豆腐	200g
えのきたけ	1/2袋
白菜	1枚
だし汁	3～4カップ
塩	小さじ1/2～（だしの味をみながら）
しょうゆ、みりん	各大さじ1/3
片栗粉	大さじ2
小ねぎ（大人には）	少々

（子ども1人分）
ご飯 50g／絹ごし豆腐 40g／えのきたけ 8g／白菜 30g／だし汁 140ml／塩 少々／しょうゆ、みりん 各1ml／片栗粉3.6g

作り方

❶ご飯はさっと水で洗って水気をきる。

❷豆腐は1cm角に切る。白菜は3～4cmの長さ、えのきたけは石づきを落として3cmの長さに切る。小ねぎは小口切りにする。

❸鍋にだし汁を煮立ててしょうゆ、みりんで調味し、豆腐、えのきたけ、白菜、ご飯を入れる。

❹ひと煮立ちしたら、同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を入れ、とろみが付いたら小ねぎを散らす。

材料に鶏肉を加えると、だしが出ます。

食のすすまないときには、やさしい口当たりのものを。すりおろした果物や、甘めの煮豆（つくり方はP.52参照）を添えるとアクセントに。

●コーンと小松菜のソテー

（大人1人分92kcal　子ども1人分46kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

小松菜	150g
にんじん	25g
鶏ささみ肉	大2本（90g）
ホールコーン	大さじ3（30g）
油	小さじ2
しょうゆ	少々

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
小松菜 30g／にんじん 5g／鶏ささみ肉 18g／ホールコーン 6g／油 1.6g／しょうゆ 少々

作り方

❶小松菜は葉と軸を分けて長さ3cmに切る。にんじんは長さ3cm、幅5mmぐらいの短冊切にする。

❷ささみとにんじんをラップで包み、電子レンジで加熱（600Wで2分）する。

❸フライパンに油をひき、小松菜、コーンを炒めたら、ささみを手でほぐしながら入れて炒める。最後にしょうゆで味をととのえる。

卵が使える場合

ホールコーンの替わりに、炒り卵を入れる。

●甘酢かぶ

前日につくって、冷蔵庫で保存できます。

（大人1人分11kcal　子ども1人分5kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

かぶ（きゅうり、大根、たまねぎでもよい）	大1個
昆布	3cm角
塩（塩水用）	少々
・合わせ酢	
酢（穀物酢）	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
水	大さじ1/2

（子ども1人分）
かぶ 12g／昆布 少々／合わせ酢 4ml／塩 少々

用意する器具　・スライサー

作り方

❶かぶは皮を厚めにむいてスライサーで薄い輪切りにし、塩水に浸けて、しんなりしたら水気をきる。

❷昆布をはさみで細く切る。

❸合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、❶、❷を加えてあえる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

お出かけに便利です

ライスバーガーの昼食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
683 kcal	19.7g	94.7g	25.1g	2.5g	1.9mg	61mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

ランチバッグに詰めて、
外での昼食を楽しみましょう！

ライスバーガー

（大人1人分474kcal　子ども1人分236kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- ご飯……2.5杯分
- 片栗粉……大さじ1弱
- 豚もも薄切り肉……100g
- たまねぎ……1/2個
- 焼き肉のたれ（P.54参照）……大さじ2
- レタス……3枚
- 油……大さじ1

（子ども1人分）
ご飯 80g／片栗粉 1.6g／豚もも薄切り肉 20g／たまねぎ 20g／焼き肉のたれ 4g／レタス 6g／油 5g

作り方

❶ボウルに温かいご飯と片栗粉を入れ、しゃもじで混ぜる。

❷ラップに❶を広げ、上から少し押さえてバラバラにならないように1cmの厚さにし、コップなどで型を抜く。

子ども直径5cm、大人直径8cmほどの型で抜く

❸フライパンに油の半量をひき、軽く焼き色が付くまで❷の両面を焼いて取り出す。

❹残りの油をフライパンにひき、一口大に切った豚肉とたまねぎを入れて炒め、焼き肉のたれで味を付ける。

❺❸に焼き肉のたれを少量塗り、レタス、肉の順にはさんでバーガーにする。

はさむ具は、魚の竜田揚げ（P.38）やきんぴらサラダ（P.24）などでもよいです。

小麦が使える場合

ご飯をパンに替える（パンは表示に注意し、卵や牛乳が含まれていないことを確認する）。

オレンジ

（大人1人分16kcal　子ども1人分8kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- オレンジ……1個

作り方

❶オレンジは8等分に切り、皮をむく。

（子ども1人分）
オレンジ 20g

かぼちゃサラダ

（大人1人分108kcal　子ども1人分54kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- かぼちゃ……120g
- くるみ（ほかのナッツ類でも。なくてもよい）……10g
- レーズン……15g
- マヨネーズ風調味料（P.55参照）……大さじ1

（子ども1人分）
かぼちゃ 24g／くるみ 2g／レーズン 3g／マヨネーズ風調味料 3.2g

作り方

❶かぼちゃをゆでて（蒸して）皮を除き、ボウルに入れてフォークなどでつぶす。くるみは粗みじん切りにする。

❷❶にくるみ、レーズン、マヨネーズ風調味料を加えて混ぜる。

卵が使える場合

ゆで卵をみじん切りにして混ぜる。
市販のマヨネーズを少しずつ混ぜてみる。

きのこスープ

（大人1人分85kcal　子ども1人分43kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- きのこ（ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけなど）……各50g
- キャベツ……小2枚
- ウインナー（※）……3本
- 鶏がらスープ（※）……500ml
- 塩、こしょう……各少々

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
きのこ 各10g／ウインナー 9g／キャベツ 16g／鶏がらスープ 100ml／塩、こしょう 各少々

作り方

❶えのきたけは3cmの長さに切る。ぶなしめじは石づきをとって、ほぐす。しいたけは石づきをとり薄切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。ウインナーは5mm幅の斜め切りにする。

❷鍋に❶と鶏がらスープを入れて、火にかける。

❸材料がやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。

寒い日には、水溶き片栗粉でスープにとろみを付けると冷めにくくなります。

小麦・牛乳が使える場合

コンソメや牛乳を加える。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

たれがおいしい

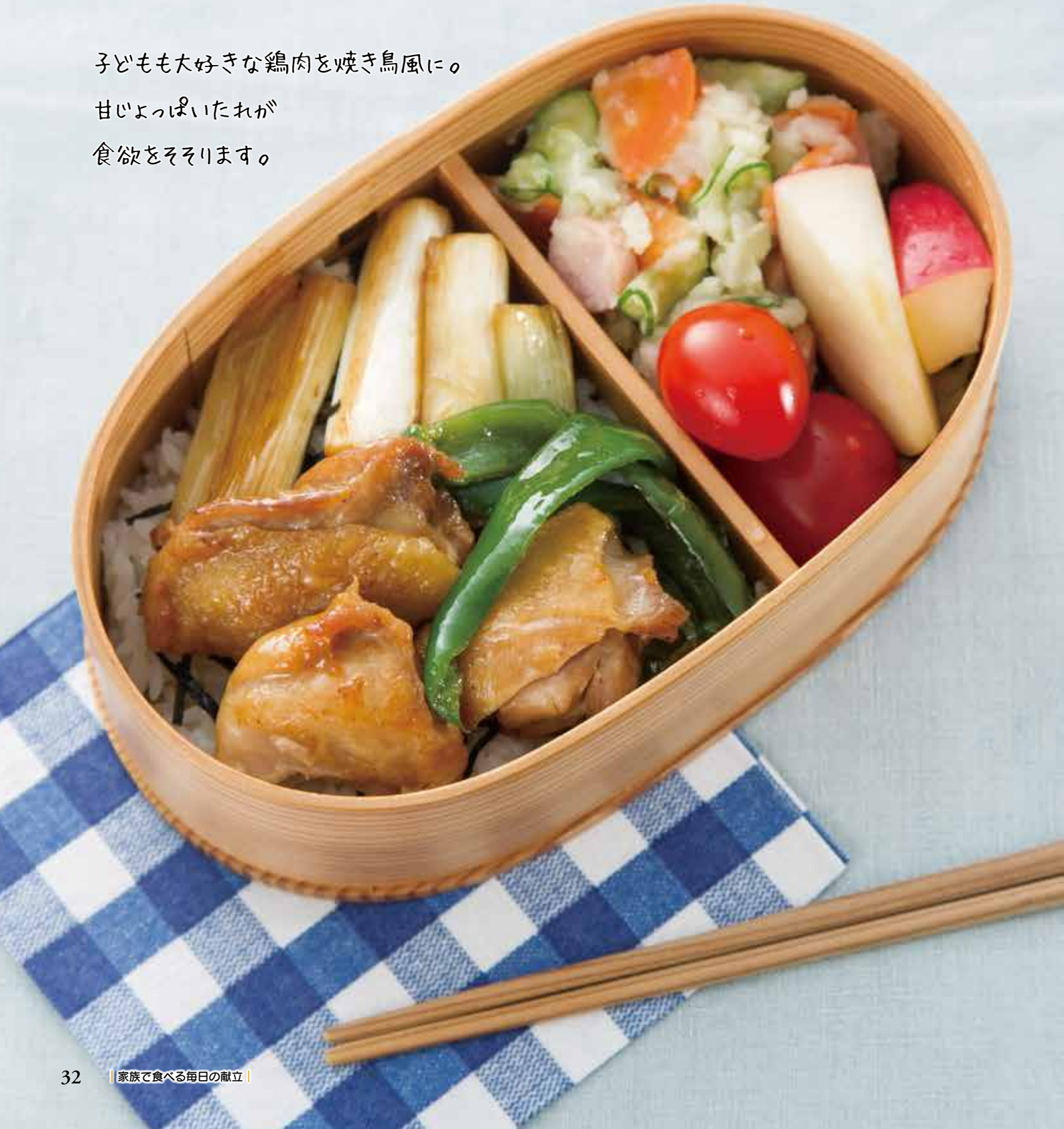
焼き鳥丼弁当の昼食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
791 kcal	25.5g	99.0g	28.9g	2.8g	1.8mg	55mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

子どもも大好きな鶏肉を焼き鳥風に。
甘じょっぱいたれが
食欲をそそります。



● 焼き鳥丼

（大人1人分600kcal　子ども1人分298kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- 鶏もも肉 …… 250g
- 長ねぎ …… 2本
- ピーマン …… 2個
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1
- 油 …… 大さじ1
- 刻みのり …… 適量
- ご飯 …… 400g

（子ども1人分）
鶏もも肉 50g／長ねぎ 36g／ピーマン 12g／しょうゆ 6ml／酒 5ml／みりん 6ml／砂糖 少々／油 2.4g／刻みのり 適量／ご飯 80g

作り方

❶鶏肉は大きめの一口大に切る。長ねぎは3cm程度の長さ、ピーマンは1cm幅の細切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

❷フライパンに油をひき、鶏肉を皮目を下にして強火で焼く。焼き色がついたら鶏肉を返し、弱火でふたをして蒸し焼きにする。

❸鶏肉にだいたい火が通ったら、長ねぎ、ピーマンを加えて、火を強めて全体を炒める。長ねぎ、ピーマンに軽く焼き目がついたら、Aを加えて照りが出るまでたれをからめながら、炒める。

❹弁当箱にご飯を詰め、刻みのりを敷く。その上に❸を盛りつける。

・鶏肉は調味料を入れた後、照りが出るまで水分を飛ばしてしっかりと炒めるのがポイントです。
・匂いが気にならなければ、❷の最初で薄切りにしたにんにくを加えても、おいしくなります。

● ポテトサラダ

（大人1人分180kcal　子ども1人分89kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- じゃがいも …… 200g
- にんじん …… 25g
- きゅうり …… 50g
- 皮なしウインナー（※） …… 3本
- マヨネーズ風調味料（P.55参照） …… 大さじ4
- 塩、こしょう …… 各適量
- ミニトマト …… 5個

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
じゃがいも 40g／にんじん 5g／きゅうり 10g／皮なしウインナー 5g／マヨネーズ風調味料 12.8g／塩、こしょう 各少々／ミニトマト 1個

作り方

❶じゃがいもはゆでるか蒸すかして、熱いうちに皮をむいてつぶしておく。

❷にんじんは皮をむいて4mm程度の厚さのいちょう切りにし、ラップに包んで電子レンジで加熱（600Wで30秒程度）する。きゅうりは薄い輪切りにし、ひとつまみの塩（分量外）で軽くもんで水気をきる。ウインナーは表示どおりにゆでて、粗熱をとって輪切りにする。

❷ボウルに材料をすべて入れ、マヨネーズ風調味料を加えてよく混ぜ合わせる。最後に塩、こしょうで味をととのえる。

❸ミニトマトはへたをとって洗い、飾る。

● りんご

（大人1人分11kcal　子ども1人分6kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- りんご …… 1/3個

作り方

❶食べやすい大きさに切り、塩水に軽く浸けて変色を防ぐ。

（子ども1人分）
りんご 1/16個

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

野菜もお肉も一緒に食べられて見た目も華やか

韓国風海苔巻きの昼食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
804 kcal	27.9g	80.9g	38.7g	3.9g	4.1mg	195mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

素材の味を生かした韓国風の献立です。
酢飯が苦手な子どもに食べやすいよう
塩味のご飯を巻きました。

●韓国風海苔巻き

（大人1人分479kcal　子ども1人分237kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

	ご飯	400g
	ごま油（油）①	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	白ごま	小さじ2
	にんじん	1/3本
	たくあん	30g
	ほうれん草	1/2把
	牛こま切れ肉	100g
A	砂糖	大さじ1
A	すりごま	大さじ1
A	にんにくすりおろし	小さじ1
A	しょうゆ	大さじ1/2
	油（ごま油）②	小さじ1
	のり	大2枚

（子ども1人分）
ご飯 80g／ごま油（油）① 少々／塩 少々 /白ごま 1.2g／にんじん 8.6g／たくあん 6g／ほうれん草 19g／牛こま切れ肉 20g／砂糖 1.8g／すりごま1.8g／にんにく 少々／しょうゆ 1.5ml／油（ごま油）② 少々／のり 1.2g

作り方

❶ご飯にごま油①と塩、白ごまを混ぜて冷ましておく。にんじんは皮をむいて5mm角のスティック状に切りゆでる。たくあんも5mm角のスティック状に切っておく。ほうれん草は塩水でゆで、冷水にとってしぼり、キッチンペーパーなどで水気をよくきる。

❷ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、牛肉を入れてもみ込む。15分程度浸けて下味を付ける。フライパンに油②をひき、肉を炒める。

❸まきすにラップを敷き、つやのない裏面が上になるようにのりを広げる。巻き終わり（奥）の部分を1～2cmあけて、全体にご飯を薄く広げる。中心に具を順番に並べ、巻き始めと巻き終わりのご飯がくっつくようにぎゅっと巻き込む。

❹ラップを巻いたまま、少し時間をおいてのりをなじませる。のりがなじんだら、水をつけた包丁で、食べやすい厚さに切る。

●いわしロール

（大人1人分283kcal　子ども1人分141kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

	いわし（3枚おろし）	5枚
	大葉	5枚
	梅干し	1個
	製菓用米粉	大さじ2
	油	大さじ3

（子ども1人分）
いわし（3枚おろし）1枚／大葉 1g／梅干し 2g／製菓用米粉 3.6g／油 7.2g

作り方

❶いわしは3枚におろすか、おろしてあるものを用意する。梅干しは種をとってたたいておく。

❷いわしの身の面を上にして、梅肉を塗って大葉を重ね、くるくると巻く。巻き終わったらつまようじをさして固定し、皮目に米粉をまぶす。

❸フライパンに少し多めに油をひき、皮目がパリッとするように向きを変えながら、全体に火が通るように焼く。

●わかめスープ

（大人1人分22kcal　子ども1人分11kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

乾燥わかめ	3g
長ねぎ	1/2本
鶏がらスープの素（※）	小さじ2と1/2
酒	大さじ1
煎りごま	小さじ1
水	500ml

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
乾燥わかめ 少々／長ねぎ 4g／鶏がらスープの素 1.3g／酒 3ml／煎りごま 少々／水 100ml

作り方

❶乾燥わかめは水で戻して軽くしぼる（そのまま汁物に入れられるものなら、この工程は省略）。長ねぎは薄切りにする。

❷鍋に水、わかめを入れて加熱する。鶏がらスープの素、酒、長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、最後にごまを散らす。

●もやしとにらのナムル（大人1人分20kcal　子ども1人分11kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

	もやし	150g
	にら	1/4把（20g）
B	しょうゆ	小さじ1
B	油	小さじ1/2

（子ども1人分）
もやし 30g／にら 4g／しょうゆ 1ml／油 少々

作り方

❶にらは、2～3cm程度の長さに切る。

❷沸騰したお湯にもやしを入れ、再度沸騰したらにらを加えてさっとゆでる。ざるにあげて、全体の粗熱をとって水気をきる。

❸Bとあえて、味をなじませる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

だしを生かしたかんたん味ご飯

だいこん飯と魚の照り煮の夕食献立

だいこん飯は薄味なので、
どんなおかずにも合います。
底にできるおこげも、
香ばしくておいしいお楽しみに。

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
528 kcal	23.6g	57.8g	17.9g	3.9g	3.8mg	88mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

● だいこん飯

（大人茶碗1杯分192kcal　子ども茶碗1杯分97kcal）

材料（米2合分）

	米	2合
	大根	300g
	油揚げ	2枚
	油	大さじ1
A	だし汁	500ml
A	塩	小さじ1/3
A	酒	20ml
A	薄口しょうゆ	大さじ1/2

（子ども1人分）
米 20.4g／大根 20.4g／油揚げ 2.7g／油 少々／だし汁 34ml／塩 少々／酒 1.4ml／薄口しょうゆ 少々

作り方

❶米は洗ってざるにあげておく。

❷大根は5mm角で2cm長さの拍子木切りに、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして細切りにする。

❸鍋に油を熱し、大根と油揚げを軽く炒める。

❹米を入れた炊飯器にAと❸を入れ、目盛まで水を足して炊く。

● あさり汁（大人1人分19kcal　子ども1人分9kcal）

材料（大人2人分＋子ども1人分）

あさり（殻付き）	250g
水	500ml
酒	大さじ1
しょうゆ	少々

（子ども1人分）
あさり（殻付き）50g／水 100ml／酒 3ml／しょうゆ 少々

作り方

❶鍋に水、砂抜きをしたあさり、酒を入れて火にかける。

❷沸騰直前になったら火を弱め、あくを取り除き、しょうゆ少々で味付けする。

あさりがなければ、鶏肉やかまぼこ（原因食物を含んでいないもの）、とろろこんぶなど味の出る具にすると、吸い物が引き立ちます。

● 魚の照り煮

（大人1人分282kcal　子ども1人分141kcal）

材料（大人2人分＋子ども1人分）

	ぶり（さわら、かじき、たら、たいなどでもよい）	2.5〜3切れ
	片栗粉	大さじ2〜3
B	酒	大さじ2
B	みりん	大さじ2
B	しょうゆ	大さじ2
B	砂糖	大さじ1
B	水	大さじ2

（子ども1人分）
ぶり 1/2切れ／片栗粉 4.5g／酒 6ml／みりん 6ml／しょうゆ 6ml／砂糖 1.8g／水 6ml

作り方

❶魚は、軽く塩（分量外小さじ1）を振り20分程度置いて水気を出す。その後、軽く水で洗ってキッチンペーパーで水気をふく（時間がないときは、熱湯を全体に軽くかけて臭みをとるだけでもよい）。

❷魚全体に片栗粉を薄く振る。フライパンを火にかけて魚の両面に焦げ目がつくように焼く。子ども用は取り出す。

❸❷のフライパンにBを入れて火にかけ、汁が煮立ったら火を止める。大人用の魚に汁を軽くからめて取り出す。残りを子ども用に少しかける。

小麦が使える場合

片栗粉の替わりに小麦粉を使う。

● つけあわせ野菜

（大人1人分35kcal　子ども1人分17kcal）

材料（大人2人分＋子ども1人分）

さやいんげん	100g
ミニトマト	5個
マヨネーズ風調味料（P.55参照）	大さじ1

（子ども1人分）
さやいんげん 20g／ミニトマト 1個／マヨネーズ風調味料 3.2g

作り方

❶いんげんはすじをとってゆで、3等分の食べやすい大きさに切る。

❷❶に半分に切ったミニトマト、マヨネーズ風調味料を添える。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

冷めてもおいしい

竜田揚げみぞれ添えの夕食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
619 kcal	23.4g	75.2g	24g	2.0g	2.2mg	51mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

カラッと揚げた魚は、
子どもにも大好評間違いなし！
スープのカレー風味が食欲をそそります。

● 竜田揚げみぞれ添え

（大人1人分206kcal　子ども1人分103kcal）

材料　（大人2人分+子ども1人分）

さば（かれい、さんま、まぐろ、赤魚などでもよい）……1/2尾

A
- しょうゆ……小さじ1と1/2
- みりん……小さじ1と1/2
- しょうが汁……小さじ1/2

片栗粉……大さじ1
油……適量
大根（おろしにする）……100g
かいわれ大根……1/4パック

（子ども1人分）
さば 35g／しょうゆ 1.5ml／みりん 1.5ml／しょうが汁 少々／片栗粉 1.8g／油 適量／大根おろし 20g／かいわれ大根 2g

作り方

❶魚に軽く塩を振って20〜30分置く。水気が出たら軽く洗い、キッチンペーパーでふいて食べやすい大きさに切る。

❷❶をAに浸し、片栗粉をまぶして170℃（温度の目安はP.11参照）の油で揚げる。焦げやすいので注意する。

❸大根おろしと、3等分に切ったかいわれ大根を混ぜ、揚げた魚に添える。

小麦が使える場合

衣の片栗粉を小麦粉に替える。

小麦・卵が使える場合

小麦粉と卵で、天ぷら衣に挑戦してみましょう。

● ご飯　（大人1人分269kcal　子ども1人分134kcal）

ご飯……2.5杯分（400g）

（子ども1人分）　ご飯 80g

● カレー風味のココナッツミルクスープ

（大人1人分116kcal　子ども1人分59kcal）

材料　（大人2人分+子ども1人分）

たまねぎ……1/4個
にんじん……3cm(30g)
ピーマン……30g
油……少々
カレー粉（※）……小さじ1/3
鶏がらスープ（※）……200ml
ココナッツミルク（※）……150ml

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

・鶏がらスープは、特定原材料不使用のブイヨンの素やコンソメ、ココナッツミルクは豆乳でもできます。また、アレルギー用ミルクを混ぜることもできます。

（子ども1人分）
たまねぎ 10g／にんじん 6g／ピーマン 6g／油 少々／カレー粉 少々／鶏がらスープ 40ml／ココナッツミルク 30ml

作り方

❶たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは1cm程度の角切りにする。

❷鍋に油をひいて、野菜を炒め、たまねぎが透き通ってきたらカレー粉を入れて混ぜる。

❸鶏がらスープとココナッツミルクを入れて煮込み、味が足りなければ塩を足す。

牛乳が使える場合

ココナッツミルクを牛乳に替える。

● もやしとにんじんのあえもの

（大人1人分28kcal　子ども1人分15kcal）

材料　（大人2人分+子ども1人分）

もやし……1/2袋
にんじん……1/3本
塩……小さじ1/4
油……小さじ1/2
かつおぶし……1パック

（子ども1人分）
もやし 25g／にんじん 8g／塩 少々／油 少々／かつおぶし 1g

大人には、おろししょうがを添えても。

作り方

❶もやし（ひげをとる）と、細切りにしたにんじんを熱湯でさっとゆでて（または600Wの電子レンジで3分程度加熱してもよい）、水気をきってしぼる。

❷塩と油、かつおぶしであえる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

コクのある味わい

ハッシュドビーフの夕食献立

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
801 kcal	20.8g	129.9g	22.4g	1.6g	2.5mg	81mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

少し贅沢な献立。
誕生日などの特別な日の
食卓にもぴったりです。

ハッシュドビーフ

（大人1人分517kcal　子ども1人分258kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- ご飯 …… 420g
- 牛薄切り肉 …… 120g
- たまねぎ …… 1個
- マッシュルームスライス（水煮袋または缶詰） …… 50g
- 油 …… 小さじ2
- 水 …… 400ml
- A
  - ハッシュドビーフの素（粉末）（※） …… 20g
  - トマトピューレまたはトマトケチャップ（※） …… 小さじ1〜2

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

（子ども1人分）
ご飯 84g／牛薄切り肉 24g／たまねぎ 40g／マッシュルームスライス 10g／油 2g／水 80ml／ハッシュドビーフの素 4g／トマトピューレまたはトマトケチャップ 1.5g

作り方

❶たまねぎは薄切り、牛肉は一口大に切る。

❷鍋に油を熱し、たまねぎをしんなり茶色くなるまで炒める。牛肉を入れ、色が変わるまで炒める。

❸❷に水とA、マッシュルームスライスを入れて、とろみが付くまで煮る。器にご飯をよそってハッシュドビーフをかける。

ハッシュドビーフの素がなければ、市販のデミグラスソース（原因食物を含んでいないもの）でもできます。トマト風味の調味料を加えると、味が引き締まります。

温野菜

（大人1人分135kcal　子ども1人分67kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- にんじん …… 1/3本（65g）
- さつまいも …… 1/3本（130g）
- ブロッコリー …… 1/3株（90g）
- 塩、こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 大さじ1

（子ども1人分）
にんじん 13g／さつまいも 26g／ブロッコリー 18g／塩、こしょう 各少々／オリーブオイル 2.4g

作り方

❶にんじんは、細めの拍子木切りにする。さつまいもは厚さ1cmぐらいの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。

❷❶を耐熱皿にのせて塩、こしょうを振り、オリーブオイルをまわしかける。

❸❷にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱（600Wで4分30秒）する。

❹電子レンジから取り出し、冷めるまでラップはそのままで、余熱で野菜をやわらかくする。

シリコンスチーマーでも手軽にできます。

くだものゼリー　（ぶどうジュースの場合：大人1人分149kcal　子ども1人分75kcal）

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- ジュース（ぶどう、オレンジ、りんごなどお好みで） …… 500ml
- 粉ゼラチン …… 2袋（10g）
- 水 …… 大さじ4
- 砂糖 …… 大さじ3
- あればミントの葉 …… 適量

（子ども1人分）
ジュース 100ml／粉ゼラチン 2g／水 12ml／砂糖 5.4g／ミントの葉 適量

「ココナッツミルクゼリー」もおすすめ▶ WEB

作り方

❶ゼラチンは耐熱の器で分量の水に振り入れ、ふやかす。

❷❶を電子レンジで加熱（600Wで40秒）したら（沸騰させないように注意）、熱いうちに砂糖を溶かし入れる（必ずゼラチンが溶けていることを確認してください）。

❸ジュースをゴムべらで混ぜながら❷のゼラチン液を少しずつ注ぎ入れる。

❹グラスに❸を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら、ミントの葉を飾る。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

小麦、バター、卵、牛乳を使わなくてもつくれる

デコレーションケーキ

1/12カット　188kcal

材料

15cmのケーキ型1台分

A	製菓用米粉	120g
	片栗粉	30g
	きな粉	大さじ1
	砂糖	50g
	塩	ひとつまみ
	ベーキングパウダー	7g
	ココアパウダー	小さじ2
B	豆乳	120ml
	油	大さじ3
	バニラエッセンス	3～4滴
	レモン汁	小さじ1/2
C	メープルシロップ	大さじ3
	水	大さじ3
D	豆乳ホイップ	200ml
	砂糖	30g
	レモン汁	小さじ1/2
いちご		12粒
オレンジ		1個
りんご		1/2個

Aのココアパウダー以外の材料を、米粉のパンケーキミックス粉に置き換えることもできます。

卵が使える場合

豆乳120mlを、卵1個と豆乳60mlに置き換えます。

牛乳が使える場合

豆乳を同量の牛乳に置き換えます。

用意する器具

・直径15cmのケーキ型
〔またはセルクル（底のない丸型）〕
・竹串

作り方

❶ ボウルにAを入れ、粉の状態でよく混ぜ合わせる。いちごは洗ってへたをとり、オレンジ、りんごは皮をむいて薄切りにする。
❷ 別のボウルにDを入れ、ボウルの底を氷水にあてながら、角が立つまでホイップし、冷やしておく。Cは混ぜ合わせておく。
❸ ❶で用意した粉に、Bを加えて混ぜ合わせる。最初は生地がまとまらないように見えるが、全体がなじむまでよく混ぜる。どうしても生地がまとまらないようなら、豆乳を追加して調整する。
❹ 生地を焼く
❺ 生地が焼き上がり粗熱がとれたら、半分に切って表面、側面ともにCのシロップをしっかり塗る。
❻ 全体に❷のホイップクリームを塗り、スポンジの上にオレンジとりんごを置き、残りのスポンジではさむ。最後に全体をホイップクリームといちごでデコレーションする。

オーブンの場合

◆オーブンを180℃に予熱しておく。型の内側に薄く油（分量外）を塗り、生地を流してオーブンで15～20分程度焼く。

フライパンの場合

◆セルクルの内側に薄く油（分量外）を塗っておく。フライパンを火にかけ、油を薄くひいて、多ければキッチンペーパーで軽くふきとる。フライパンが温まったら、いったん火から外し、ぬれぶきんの上で軽く冷まし、セルクルを置いて生地を流し込む。

◆再び火にかけ、ふたをして弱火で表裏6～7分ずつ焼く。竹串をさして生地がついてこなければ火を止めて粗熱をとる。

・米粉の生地は、通常のスポンジ用のさらさら生地よりかためになりますが、ふんわりと焼き上がります。
・セルクルがない場合は、高さは出にくくなりますが、パンケーキのように同じ大きさの生地を2枚焼きます。
・冷蔵庫で冷やしたときにかたくならないよう、シロップやホイップクリームはまんべんなく塗ります。

▶米粉調理のポイント（P.56）

大好きなチョコレート風味

ブラウニー

4cm角2個　126kcal

材料（16×21cmバット1個分）

A
- 製菓用米粉……60g
- コーンスターチ……大さじ2
- ベーキングパウダー……小さじ1と1/2
- ココアパウダー……大さじ2

くるみ（レーズン、バナナでもよい）……30g
マーガリン（※）……大さじ4
木綿豆腐……150g
砂糖……60g
粉砂糖（仕上げ用）……適量

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

卵が使える場合
豆腐を減らし、その分、卵を加える。

牛乳が使える場合
マーガリンをバターに替える。

小麦が使える場合
米粉、コーンスターチを減らし、その分、小麦粉を加える。

用意する器具

- クッキングシート
- 角バット（16×21cm程度）
  なければアルミホイルで角型をつくる
- 竹串　・茶こし

作り方

❶オーブンを170℃に予熱する。
❷ボウルにAをふるいでふるって入れる。
❸くるみはポリ袋に入れ、上から麺棒で粗く砕いておく。
❹別のボウルにマーガリンと砂糖、水きりをしない豆腐を入れ、クリーム状になるまでゴムべらで混ぜる。

❺❹に❷・❸を加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。

❻クッキングシートを切って四角型の形にしてバットの下敷きにし、❺を入れて上を平らにする。
❼オーブンで20分ほど焼き、竹串でさして生地がついてこなければオーブンから出す。冷めたら切り分け、粉砂糖を茶こしでふるう。

◆乳、大豆、卵不使用のマーガリン
なたね油、食塩、乳化剤（なたね由来）、香料を原料とした油脂などが市販されています。なければ、オリーブオイルなどほかの油脂でも代用できます。

・ココアパウダーは子どもの年齢に合わせて量を調節してください。
・豆腐は水きりすると生地がパサつくので、軽く周囲の水気をとる程度にします。

▶米粉調理のポイント（P.56）

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

かわいくって大人気！

プチアメリカンドッグ・ピンチョス

（各1本）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
96 kcal	3.3g	10.4g	4.4g	0.7g	0.3mg	25mg

材料　つくりやすい分量

- **プチアメリカンドッグ**
  - A
    - ホワイトソルガム（または雑穀粉）……25g
    - コーンスターチ……大さじ2
    - 砂糖……小さじ2
    - ベーキングパウダー……小さじ1
  - 水……大さじ2
  - ウインナー（※）……2〜3本
  - 油、トマトケチャップ（※）……各適量
- **ピンチョス**
  - ミニトマト……5個
  - ハム（※）……2.5枚
  - きゅうり……3cm

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

卵が使える場合
粉に卵を混ぜて生地をつくる。

小麦が使える場合
ホワイトソルガムを小麦粉に替える。

用意する器具

- 温度計（あれば）
- アメリカンドッグ用の串または割りばし

作り方

- **プチアメリカンドッグ**

❶Aに水を入れて、ウインナーにやわらかくぽってり付くようなかたさの衣（ようやく手にとれるくらいやわらかな衣）をつくる。

❷ゆでたウインナーを手で包むようにして衣を付ける（できるだけ薄く付けたほうが中まで火が通りやすくなる）。

❸180℃（温度の目安はP.11参照）の油で2分程度揚げる。

❹色がうっすらとついたらキッチンペーパーにとり（揚げ過ぎるとかたくなる）、少し冷めて生地がしっとりしてから串をさす。

- **ピンチョス**

❶ハムは半分に切ってまるめ、きゅうりは3cmの輪切りにする。ミニトマトとともに串にさす。

雑穀粉は、ホワイトソルガム（たかきび粉）、ひえ粉、あわ粉、大豆粉などがあり、それぞれ風味や色をもっています。
いずれも、ベーキングパウダーなどを使ってふっくらとした生地をつくります。

粉類を揚げる際には、必ず砂糖やベーキングパウダーなどほかの素材を混ぜて、生地をつくってください。粉と水のみの生地だと、揚げている最中に生地が破裂することがあります。

まるでケーキみたいなお寿司

カップデコレーション寿司

（カップ1個分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
515 kcal	23.9g	80.3g	7.1g	3.0g	2.2mg	70mg

材料　300ml程度のコップ3個分

- ご飯 …… 400g
- A
  - 酢 …… 大さじ3
  - 砂糖 …… 小さじ2
  - 塩 …… ひとつまみ
- 青のり …… 大さじ1
- 鶏ひき肉 …… 100g
- B
  - 酒、砂糖 …… 各大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
- 高野豆腐 …… 1枚
- C
  - 砂糖 …… 大さじ1と1/2
  - 酒、みりん …… 各大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - だし汁 …… 150ml
- 鮭 …… 1切れ(70g)
- しょうゆ …… 小さじ1
- レタス …… 2枚
- ミニトマト …… 3個
- きぬさや …… 3枚
- ホールコーン …… 大さじ2

・まとめて大きな器に盛りつけてもOKです。
・具材の組み合わせを楽しむので、混ぜ合わせながら食べます。
・高野豆腐は、子どもに不足しがちな鉄分、カルシウムの補給に役立つ食材です。煮物などにも利用しましょう。

作り方

❶ **酢飯**：耐熱容器にAを入れ、電子レンジでひと煮立ちさせ、酸味を軽く飛ばす。温かいご飯に混ぜ合わせ、冷ましながらなじませる。半分の量の酢飯に青のりを混ぜる。

❷ **鶏そぼろ**：小鍋に鶏ひき肉、Bを入れ、ひき肉をよくほぐす。火にかけ、水分が飛んでそぼろ状になるまで炒める。

❸ **高野豆腐そぼろ**：高野豆腐は熱湯で戻し、しぼって水分をよくきってから、みじん切りにする。鍋にCを入れ、高野豆腐を加えて火にかけ煮含める。

❹ **鮭そぼろ**：鮭はしょうゆを振って両面を焼き、ほぐしておく。

❺ ミニトマトはへたをとって4等分に切る。きぬさやは塩水でゆでて、斜めに半分に切る。ホールコーンは、水気をよくきっておく。レタスは洗って一口大にちぎり、キッチンペーパーで水気をよくふきとる。

❻ 大きめのグラスに、下から、青のりの酢飯、鮭そぼろ、酢飯、レタス、鶏そぼろ、高野豆腐そぼろの順に重ねていく。高野豆腐のそぼろは汁気を軽くきる。最後にミニトマト、ホールコーン、きぬさやをトッピングする。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

とろ〜りほかほか　ギリシャの伝統料理

ムサカ

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
547 kcal	23.5g	43.7g	30.7g	3.2g	4.2mg	82mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも …… 中2個
- なす …… 中2本
- ミートソース …… 700g（P.51参照）
- ホワイトソース …… 300g（P.51参照）
- オリーブオイル① …… 大さじ2
- オリーブオイル② …… 小さじ1
- パセリ（あれば） …… 適量

ミートソース、ホワイトソースは、使えれば缶詰などの市販品を使用してもOK。

作り方

1. じゃがいもはゆでて皮をむき、5mm程度の厚さに切る。なすも5mm程度の厚さに切って軽く水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をよくふきとっておく。
2. フライパンにオリーブオイル①を入れ、じゃがいもの両面をこんがり焼く。なすも同様に両面をこんがり焼く。
3. 耐熱容器にオリーブオイル②を薄くひき、半量のなす、ミートソース、じゃがいも、ホワイトソースを層状に重ねる。その上から、同様になす、ミートソース、じゃがいも、ホワイトソースを重ねる。
4. 220℃のオーブンで20分程度焼き、表面に焼き色を付ける。あれば仕上げにパセリを散らす。

カラフルなチップスがにぎやか！

野菜チップス

（さつまいも6枚、れんこん2枚、じゃがいも4枚分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
59 kcal	0.3g	6.0g	3.6g	0.2g	0.1mg	6.0mg

材料　（大人2人分+子ども1人分）

- さつまいも …… 1/2本
- れんこん …… 3cm
- じゃがいも …… 中1個
- 油 …… 適量
- 塩 …… 小さじ1/3
- 三温糖（砂糖） …… 大さじ1/3

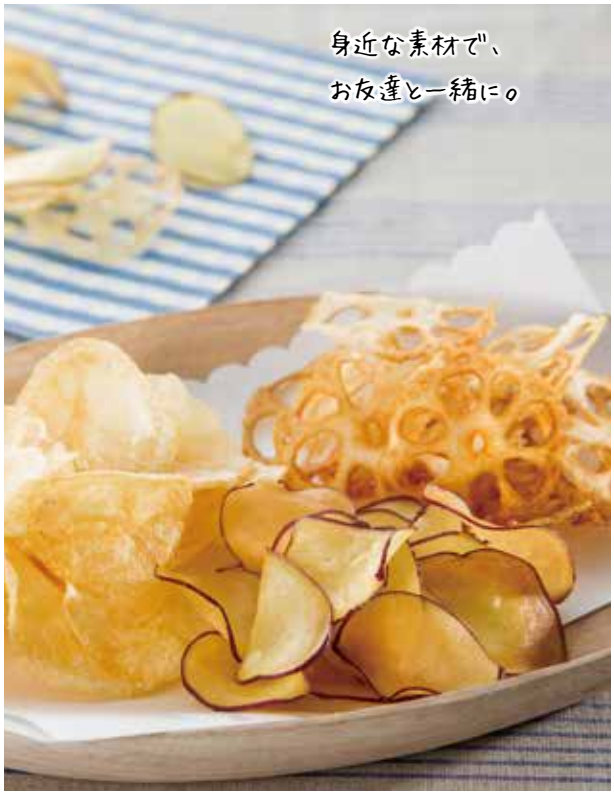
用意する器具

・スライサー

作り方

1. 材料はよく洗い、れんこんは皮をむく。材料をすべて1mmぐらいの薄切りにする。スライサーなどを使うと均一に薄くできる。
2. 材料の水気をしっかりとって、150℃ぐらいの低温の油（温度の目安はP.11参照）で、焦げないように揚げる。
3. じゃがいも、れんこんには塩、さつまいもには砂糖を振って味付けをする。

・高温だと焦げやすいので、低温で揚げます。
・水気をとることで、パリッとした仕上がりになります。
・時間があれば、薄切りをした後に、5分程度、水に浸けると、あくがとれてすっきりとした味になります。



豆乳で甘めの味に仕上げました

ごま豆腐

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
286 kcal	0.2g	4.0mg	269mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料（大人2人分+子ども1人分）

- 練りごま(白) …… 45g
- 豆乳 …… 400ml
- くず粉またはコーンスターチ …… 40g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1

（子ども1人分）
練りごま（白）9g／豆乳 80ml／くず粉またはコーンスターチ 8g
砂糖 1.8g／みりん 1ml

ごまには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれます。豆乳をだし汁に替えて、あっさりしたごま豆腐にもアレンジできます。

作り方

1. フライパン（小鍋）に材料をすべて入れ火にかけ、焦がさないようにとろみが出るまで混ぜ合わせる。
2. 型や器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

鍋底が焦げつきやすいので、へらを鍋底に滑らせるようにして混ぜます。

もっちもちでいい香り～

さくらえびのだいこんもち

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
116 kcal	0.7g	1.6mg	212mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料（大人2人分+子ども1人分）

- 大根（おろし） …… 7～8cm（300g程度→しぼった後80g程度）
- さくらえび（乾燥） …… 大さじ3
- かつおぶし …… 3g
- 大根の葉（茎） …… 5cm×10本（30g）
- 片栗粉 …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/4
- 油 …… 大さじ2

（子ども1人分）
大根おろし（しぼった後）16g／さくらえび（乾燥）1.4g／かつおぶし 少々／大根の葉（茎）6g／片栗粉 5.4g／塩 少々／油 少々

作り方

1. 大根は皮をむいてすりおろし、しぼって水分をきる。大根の葉はみじん切りにする。
2. ボウルにさくらえび、かつおぶし、❶、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。ぎゅっと握るようにして形を整え、多めの油で両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。
3. キッチンペーパーなどで油をきる。

・やわらかめのしっとりした食感がよければ、大根おろしの汁を軽めにしぼります。
・強めの火で、表面をカラッと揚げ焼きにすると香ばしく仕上がります。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

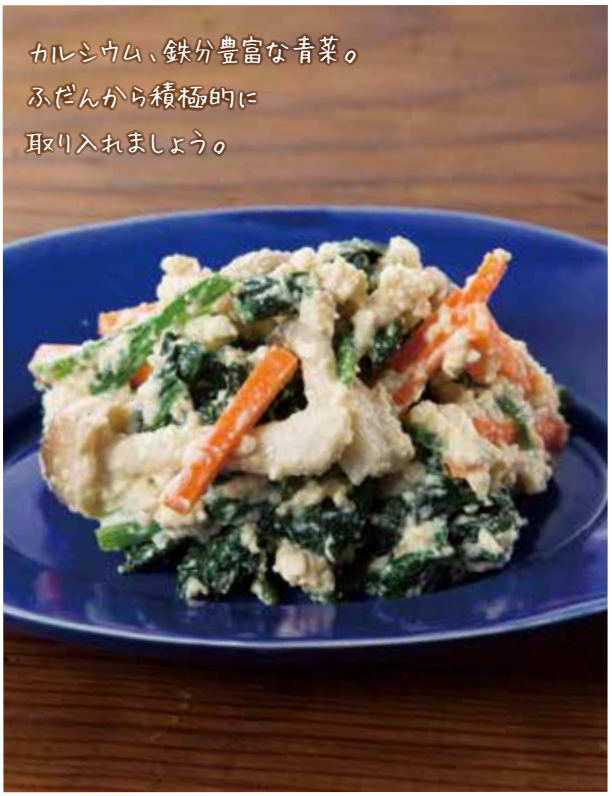
子どもでも食べやすい甘めのあえ衣

青菜白あえ

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
165 kcal	1.0g	3.4mg	266mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料（大人2人分+子ども1人分）

- 青菜（ほうれん草など）…1束（150g）
- にんじん……1/4本
- ぶなしめじ……1パック
- 木綿豆腐……150g
- A
  - 練りごま……15g
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - すりごま……大さじ2

（子ども1人分）
青菜 30g／にんじん 6.5g／ぶなしめじ 20g／木綿豆腐 30g／練りごま 3g／砂糖 1.8g／しょうゆ 3ml／すりごま 3.6g

・青菜は、小さめに切ると食べやすくなります。
・豆腐のあえ衣は、時間がたつと水が出やすいので、材料の水気をよくきって、食べる前にあえます。

作り方

1. ほうれん草は塩水でゆでて冷水にとり、ぎゅっとしぼってキッチンペーパーで水気をよくふきとり、2〜3cmの長さに切る。にんじんは2〜3cmの長さのせん切りに、ぶなしめじは石づきをとってほぐし、軽く下ゆでする。
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、上から重し（少し重さのある平らなお皿など）をのせて30分〜1時間程度水きりする。Aと木綿豆腐を、泡立て器などでなめらかになるよう混ぜ合わせる。
3. ❷に❶を加え、全体を混ぜ合わせる。

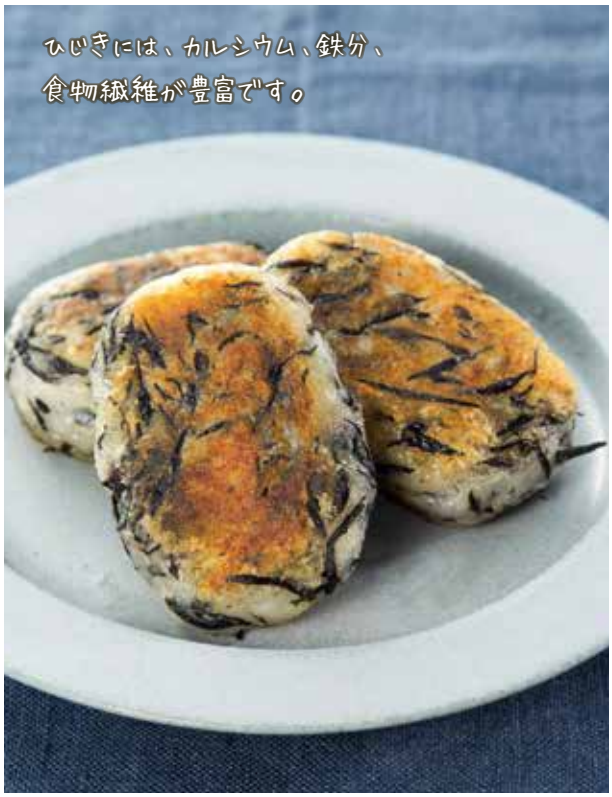
もっちもちの食感がうれしい！

ひじきいももち

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
237 kcal	1.3g	2.5mg	55mg

子ども1人分は大人の1/2になります。
※ひじきの鉄分は、鉄釜で製造された干しひじきをもとに算出しています。



材料（大人2人分+子ども1人分）

- じゃがいも……300g
- ひじき（水戻し）……9g（75g）
- 片栗粉……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- 油……適量

（子ども1人分）
じゃがいも 60g／ひじき 1.8g／片栗粉 5.4g／砂糖 3.6g／塩 少々／油 適量

・じゃがいものやさしい味で、ひじきも一緒においしく食べられます。
・具材はお好みの野菜を加えてもOK。
・トマトケチャップ（原因食物を含まないもの）や、砂糖じょうゆでもおいしく食べられます。

作り方

1. じゃがいもはゆでるか蒸すかして、熱いうちに皮をむいてつぶしておく。ひじきは洗って水で戻す。
2. 材料をすべてよく混ぜ合わせる。小さめの小判状に整え、フライパンに少し多めに油をひき、両面を揚げ焼きにする。
3. こんがりと焼き色が付いたらキッチンペーパーで油をきる。

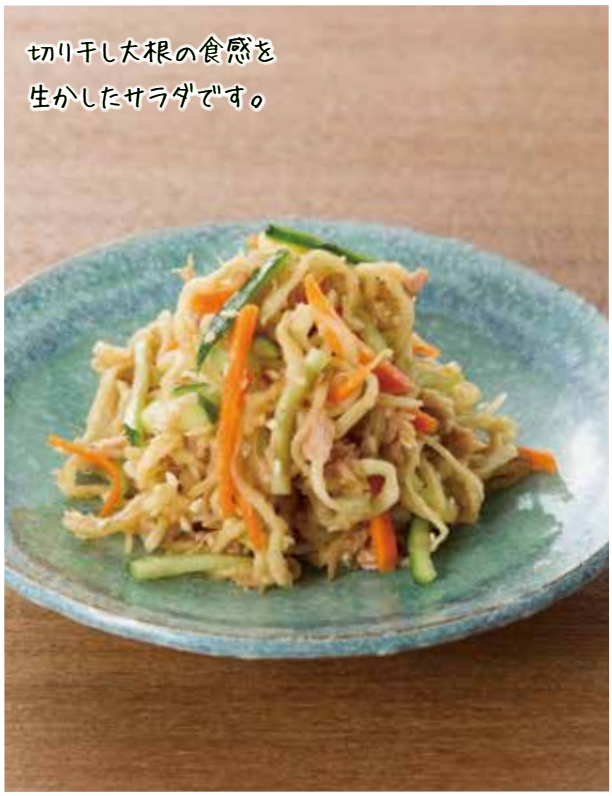
簡単お手軽

切り干しサラダ

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
215 kcal	2.5g	2.4mg	173mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- 切り干し大根 …… 30g
- にんじん …… 1/2本
- きゅうり …… 1本
- ツナ缶詰 …… 1缶（固形量80g）
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - 油 …… 小さじ1
- 煎りごま …… 大さじ2

・ツナ缶詰は、油漬けでもノンオイルでもOK。油漬けはしっとり、ノンオイルはさっぱり仕上がります。
・子どもが小さい場合には、切り干し大根やにんじんは軽く下ゆでしてやわらかくするとよいでしょう。

（子ども1人分）
切り干し大根 6g／にんじん 10g／きゅうり 20g／ツナ缶詰 16g／しょうゆ 6ml／酢 3ml／砂糖 1.8g／油 少々／煎りごま 3.6g

作り方

❶ 切り干し大根は、よく洗ってから水で戻し、しぼって水気をきる。きゅうり、にんじんは5cm程度の長さの細切りにする。ツナ缶詰は汁気をよくきっておく。

❷ Aをよく混ぜ合わせドレッシングをつくる。❶とあえ、にんじんときゅうりがしんなりするまで軽くもみ込む。器に盛りつけ、最後にごまを振る。

しゃきしゃき歯ごたえが抜群

だいこん菜の塩もみ

（大人1人分）

エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
17 kcal	1.0g	1.3mg	113mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料　（大人2人分＋子ども1人分）

- 大根の葉 …… 1本分
- 塩 …… 小さじ1
- 煎りごま …… 適量

（子ども1人分）
大根の葉 19g／塩 少々／煎りごま 少々

作り方

❶大根の葉は、水を張ったボウルの中でよく洗い、ざるに広げて軽く熱湯をまわしかける。

❷ ❶を冷水にとり、軽くしぼってキッチンペーパーなどで水気をよくきる。みじん切りにしてポリ袋に入れ、塩と一緒に軽くもむ。

❸ ポリ袋の口をしばって器などにのせ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。取り出したらよく水気をしぼって器に盛り、ごまを散らす。

・子どもが小さい場合は、大根の葉に熱湯をかけたり、下ゆでするとよいでしょう。
・きれいな葉であれば、生でも食べることができます。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

常備して鉄分・カルシウム補給に

海の幸のふりかけ

（小さじ2杯）

	エネルギー	塩分	鉄分	カルシウム
ちりめんじゃこ	33 kcal	0.6g	0.9mg	77mg
梅ひじき	29 kcal	0.7g	2.4mg	73mg

※ひじきの鉄分は、鉄釜で製造された干しひじきをもとに算出しています。

材料　つくりやすい分量

・ちりめんじゃこのふりかけ

A
- ちりめんじゃこ …… 大さじ3
- かつおぶし …… 大さじ2
- さくらえび …… 大さじ1
- 青のり …… 小さじ2
- さきいか …… 5g
- 煎りごま …… 小さじ1

黒砂糖（なければ砂糖） …… 小さじ1/2

塩味が薄いときは塩を追加します。

用意する器具

・ミキサー

・梅ひじきふりかけ

ひじき（乾燥） …… 10g

A
- かつおぶし …… 小1袋（2g）
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2〜

梅干し（あれば小梅の果肉） …… 1個

煎りごま …… 少々

梅の塩分によって、しょうゆを加減してください。

作り方

・ちりめんじゃこのふりかけ

❶フライパンにAを入れ、乾燥してさらさらになるまでから炒りする（600Wの電子レンジで1分30秒加熱してもよい）。

❷❶に黒砂糖を加え、材料が細かくなるまでミキサーにかける。

・梅ひじきふりかけ

❶ひじきを水を張ったボウルに入れて戻しておく（5分程度）。梅干しは種をとって果肉を刻んでおく。

❷❶のひじきをフライパンに入れ、Aを入れて、水気がなくなるまで炒り煮する。

❸水気がなくなったら火を止め、梅干し、ごまを加えて混ぜる。

みんな大好き！

ホワイトソース風

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
120 kcal	4.6g	15.3g	4.4g	0.7g	1.5mg	38mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

材料 （大人2人分+子ども1人分）

A
- 豆乳 …… 300ml
- 製菓用米粉 …… 大さじ3
- ブイヨンの素（※） …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2

塩 …… 少々

豆乳は青臭さの少ないものを選びます。豆乳の味によって砂糖は調整してください。

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

ブイヨンの素は、主要なアレルゲンを含まないものがスーパーなどで手に入ります。比較的主要なアレルゲンを含まないことが多い、鶏がらスープの素で代用してもOKです。

作り方

・鍋でつくる場合

❶ 鍋にAを入れ、よく混ぜながら火にかけてとろみを付ける。最後に塩で味をととのえる。

・電子レンジでつくる場合

❶ 耐熱容器にAを入れて、電子レンジで加熱（600Wで2〜3分程度）する。ふつふつとしてきたら、だまにならないように、取り出して全体をよくかき混ぜ、これを数回繰り返してとろみを付ける。最後に塩で味をととのえる。

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
270 kcal	16.8g	10.8g	17.1g	1.1g	2.1mg	27mg

子ども1人分は大人の1/2になります。

子どもが大好き

ミートソース

材料 （大人2人分+子ども1人分）

- あいびき肉 …… 200g
- たまねぎ …… 1/2個
- トマト水煮缶 …… 400g
- にんにく …… 1/2かけ
- ローリエ …… 1枚
- 塩、こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 大さじ1

子どもには、砂糖小さじ1〜2を加えると食べやすくなります。

作り方

❶ たまねぎとにんにくは皮をむいてみじん切りにする。トマト水煮缶は、ホール（丸ごと）の場合は、トマトを1cm角に切っておく。

❷ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくり加熱し、にんにくの香りが出たら、たまねぎを入れて炒める。たまねぎが透き通ってしんなりしたら、ひき肉を加えてよく炒める。

❸ しっかりと炒めたら、トマト水煮缶を入れ、全体にとろみが付くよう混ぜるように炒める。混ざったらローリエを加え、水分が飛ぶまで煮詰め、最後に味をみて塩、こしょうで味をととのえる。

にんにくをじっくり加熱することと具をしっかり炒めることがポイント。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

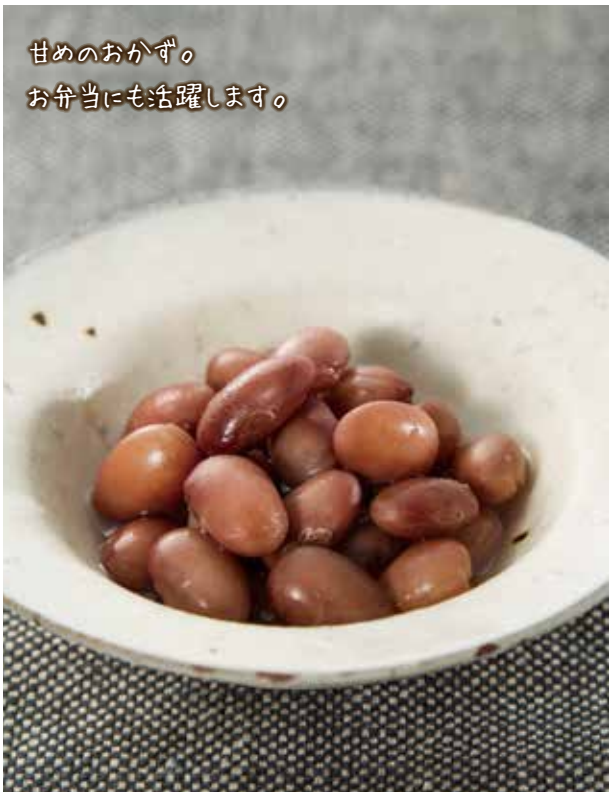
コトコト火にかけるだけ

金時豆の煮物

（大人1人分）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
104 kcal	2.6g	23.3g	0.3g	0.6g	0.6mg	18mg

子ども1人分は大人の1/2になります。



材料　（深めの小鉢1～2皿分）

金時豆 …… 1/2カップ(約75g)
水 …… 4カップ
砂糖 …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/4

・小豆、黒豆、大豆も同じ要領でできます。
・“時短”をしたいときは、圧力鍋（水を入れて10分程度加圧）でもできます。

作り方

1. たっぷり水を入れたボウルに豆を入れ一晩浸ける。
2. 鍋に戻した豆と水を入れ、はじめは強火、沸騰したら中火で煮る。
3. 途中、泡（あく）が出てきたらすくいとる。煮汁がにごってきて湯が少なくなってきたら、一度湯を捨てる。
4. 豆が水にしっかり浸かるように再び水を足して煮る。
5. 30分程度煮て、豆がやわらかくなったら、砂糖、塩を入れ煮含める。焦げやすいので注意する。

低年齢の子どもには、誤飲しないように少しつぶして与えましょう。

万能調味料

めんつゆ

（大さじ1杯あたり）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
11 kcal	0.3g	1.8g	0.0g	0.5g	0.1mg	1.0mg

材料　つくりやすい分量

A
- しょうゆ …… 大さじ6
- みりん …… 大さじ6
- かつおぶし …… 6g
- 昆布 …… 5cm角
- 水 …… 300ml

用意する器具

・茶こし（ざるでもよい）

作り方

・鍋でつくる場合

1. 鍋に水、昆布を入れて、時間があれば30分以上置いておく。Aを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止める。茶こしや、キッチンペーパーを敷いたざるなどでこして、冷ます。

・電子レンジでつくる場合

1. 材料を耐熱容器に入れて電子レンジでひと煮立ちするまで加熱（600Wで3分30秒程度）する。茶こしや、キッチンペーパーを敷いたざるなどでこして、冷ます。

好みで甘さ（みりんの量）を調整してください。

サラダにお料理に

いろいろドレッシング

（大さじ１杯あたり）

	エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
中華	17 kcal	0.3g	1.4g	1.1g	0.3g	0.1mg	9mg
フレンチ	74 kcal	0.0g	0.3g	7.8g	0.1g	0.0mg	0.0mg
豆乳ヨーグルト	35 kcal	0.2g	2.7g	2.6g	0.0g	0.1mg	1.0mg

材料　つくりやすい分量

- **中華ドレッシング**
  - 酢……大さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……大さじ1/2
  - 好みで長ねぎ（みじん切り）……1/3本（約30g）
- **フレンチドレッシング**
  - 酢（あればワインビネガー）……大さじ3
  - 塩……少々
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 油（あればオリーブオイル）……大さじ6
  - こしょう……少々
- **豆乳ヨーグルトドレッシング**
  - 豆乳ヨーグルト……大さじ2
  - オリーブオイル……大さじ1
  - 酢（あればりんご酢）……大さじ1
  - はちみつ……大さじ1/2〜1
  - 塩、こしょう……各少々

作り方

- **中華ドレッシング**
  1. ボウルに材料をすべて合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- **フレンチドレッシング**
  1. ボウルに酢、塩、砂糖を入れる。塩、砂糖が溶けるまで泡立て器で混ぜる。
  2. 油を少しずつ加えながら、とろりと白く乳化するまでよく混ぜる。
  3. こしょうで味をととのえる。
- **豆乳ヨーグルトドレッシング**
  1. ボウルに材料全部を入れよく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

・中華ドレッシングは、しょうがやにんにく、オイスターソースなどを少し加えると、味に深みが出ます。大人は豆板醤やラー油、とうがらしなどを加えてもよいでしょう。
・フレンチドレッシングは、たまねぎのすりおろし、マスタード、にんにく、パセリ、カレー粉などを入れて大人向けにすることもできます。

アレンジレシピ！

中華サラダ

（大人1人分103kcal　子ども1人分52kcal）

〈材　料〉大人2人分+子ども1人分

- 春雨（乾燥）……35g
- きくらげ（乾燥）……大さじ1程度
  　なければわかめ……戻して20g程度
- ハム（※）……2枚
- きゅうり……1本
- にんじん……1/4本
- 中華ドレッシング……大さじ2〜

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

〈作り方〉

1. 湯を沸かし、途中ぬるま湯を取り分けてきくらげを戻す（10分程度）。湯が沸いたら春雨を表示どおりにゆで、ざるにとって湯をきり、食べやすい大きさに切る。
2. きくらげは、かたい部分を取り除いて細切りにし、きゅうりとハムも4cm程度の長さの細切りにする。
3. 材料を中華ドレッシングであえる。

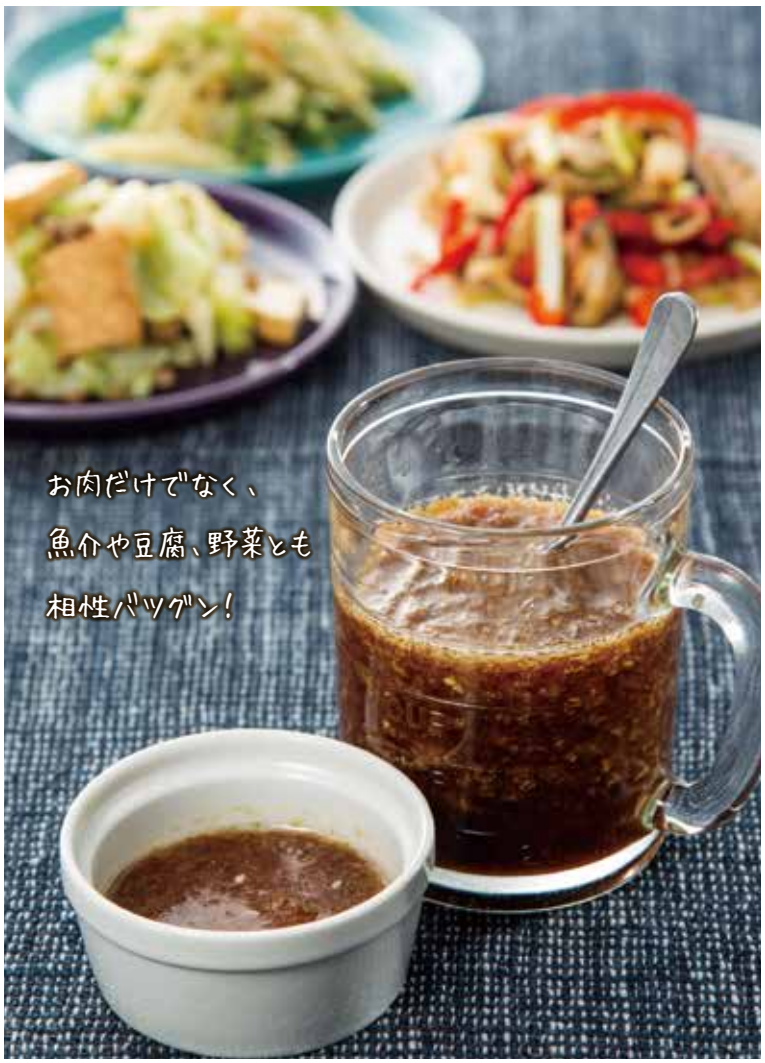
＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

キャンプやパーティー　みんなで楽しめる

焼肉のたれ

（大さじ1杯あたり）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
31 kcal	0.6g	4.7g	1.1g	0.8g	0.2mg	10mg



材料　つくりやすい分量

- しょうゆ……70ml
- はちみつ……40ml
- 酒……25ml
- 油……大さじ1
- すりおろしたまねぎ……大さじ1
- すりおろしにんにく……少々
- りんご……中1/4個（80g）
  （皮をむいてすりおろしたもの）
- ごま……大さじ1

作り方

❶ 材料をすべて鍋に入れて火にかける（電子レンジでもよい）。沸騰直前で火を止め、保存容器に移す。

- にんにく、ごまは省いてもかまいません。
- りんごは梨でも代用できます。
- 固形の材料はすりおろすのではなく、すべて一度にミキサーにかけて、細かくすることもできます。
- 子どもは大人の味付けの1/2を目安にしましょう。

アレンジレシピ！

じゃがいもとピーマンの炒めもの

（大人1人分128kcal　子ども1人分64kcal）

〈材　料〉大人2人分+子ども1人分

- じゃがいも……1個
- ピーマン……2個
- 油……大さじ1
- 焼肉のたれ……大さじ4弱

〈作り方〉

❶ じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす。
❷ ピーマンは縦半分に切って種とへたをとって細切りにする。
❸ じゃがいも、ピーマンの順に炒め、焼肉のたれで調味する。

きのこの炒めもの

（大人1人分212kcal　子ども1人分107kcal）

〈材　料〉大人2人分+子ども1人分

- 豚ばら肉またはむきえび……80g
- きのこ（ぶなしめじ、しいたけ、エリンギなど）……50g
- パプリカ……1/3個
- 長ねぎ……10cm
- 油……大さじ1/2
- 焼肉のたれ……大さじ4弱

〈作り方〉

❶ 一口大に切った豚肉またはえびを炒め、色が変わったらきのこ、細切りにしたパプリカを炒める。
❷ 細切りにした長ねぎを入れて焼肉のたれで調味し、ひと混ぜする。

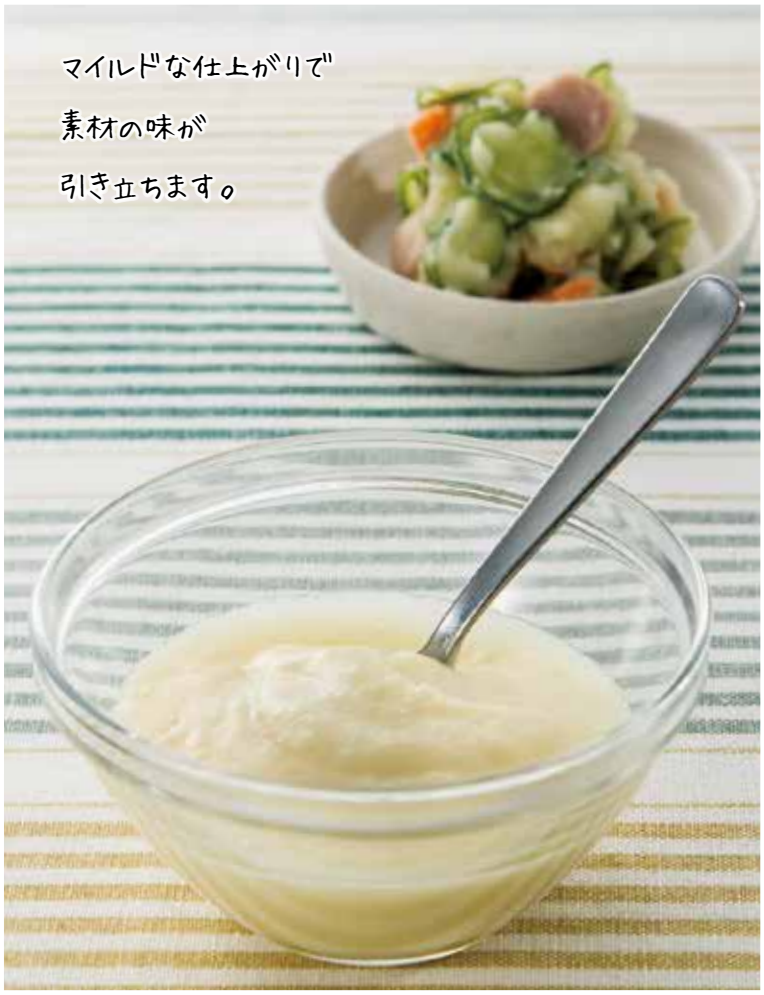
アレンジレシピ「厚揚げとキャベツの炒めもの」▶ WEB

家族みんなでよりヘルシーに

マヨネーズ風調味料

（大さじ1杯あたり）

エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	塩分	鉄分	カルシウム
48 kcal	0.1g	2.1g	4.2g	0.1g	0.0mg	0.0mg



材料

つくりやすい分量

- じゃがいも……1個（約90g）
- クリームコーン……大さじ1
- 油……大さじ3強
- はちみつ……小さじ1
- りんご酢……大さじ2
- 塩……小さじ1/4

用意する器具

・フードプロセッサーまたはミキサー

作り方

サラダのほかにチキン南蛮や魚のフライにも合います。

❶ じゃがいもは皮をむいて4等分にし、じゃがいもが浸かる程度の水とともに鍋に入れ、強火～中火で15分程度ゆでる（蒸してもよい）。

❷ じゃがいもに串をさして通るようになったら取り出してボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶして冷ます。

❸ ❷とそのほかの材料をすべてフードプロセッサーまたはミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。

卵を使用していないマヨネーズ風調味料は、スーパーなどでも手に入りやすくなりました。
P.30のかぼちゃサラダやP.32のポテトサラダには、市販のマヨネーズ風調味料を使うことができます。
医師からマヨネーズを使用する許可が出たら、市販のマヨネーズを試してみましょう。

幼児期の食事について

3～5歳になると、活動量が増えて必要なエネルギー量が1,300kcal前後と多くなります。大人と比較して1回に食べられる量が限られるため、1日3回の食事に加えて、補食として間食（おやつ）を考えます。本書のパート2-1（P.24～）で紹介した朝・昼・夕食メニューは、平均エネルギー量が1,100～1,200kcal程度摂取できます。また、おやつの摂取量は、夕食への影響を考えて、1回100kalが目安です。お菓子だけでなく、ふかしいも、果物、おにぎりなどでも補うことができます。

食事は時間を決めて（例：朝食7時、昼食12時、おやつ15時、夕食18時）生活リズムをととのえると、空腹、満腹感を覚えてきます。集団生活に備えて、基本的な生活習慣づくりを考えましょう。また、3歳ごろになるとほぼ乳歯が生え揃い、奥歯でかみ砕けるようになります。しかしかむ力は大人よりも弱いので、様子を見ながら、食材の切り方や加熱具合を加減しましょう。慣れてきたら少し弾力のあるもの、かむと味が出る食材などを取り入れて、かむ習慣を付けるとよいでしょう。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

米粉調理のポイント

米粉には、さまざまな種類があります

米粉にはさまざまな種類があります。原料はうるち米ともち米に分かれます。さらに生のまま、あるいは加熱後に粉にする場合があり、それぞれ名前や使い方が異なっています（**表**）。

近年、米の新しい製粉法が開発され、粉の粒子を細かくした「微細米粉」が市販されるようになりました。この微細米粉は米粉特有の粘りが少なく、小麦粉に近い特性をもつため、パンや洋菓子、麺などに利用されています。

家庭用の小麦粉はブランドによる性質の差はほとんどありませんが、米粉は製粉会社によって原料米の品種や製粉の方法が異なり、性質に違いがあります。パッケージに書いてある「パン用」「菓子用」「料理用」などの表示を見て、用途に合った微細米粉を選びましょう。

表　米粉の種類

種類	加工	名称	用途
うるち米	生の粉	上新粉・上用粉	みたらしだんご、かしわもち、ういろう など
		製菓用米粉（微細米粉）	米粉パン、洋菓子、米粉麺 など
	加熱した粉	上南粉 など	かるかん など
もち米	生の粉	白玉粉・羽二重粉	大福もち、白玉団子 など
	加熱した粉	道明寺粉 など	桜餅、おはぎ など

米粉調理 6つのポイント

❶ 材料をまず揃えてから、作業にとりかかりましょう

同じ米粉であっても、粉に水分を入れる量、水分を入れた後の調理時間によって生地の状態が異なってきます。手際よく進めるために、レシピに書いてある材料をまず揃えてから、作業にとりかかりましょう。

❷ 生地が適した状態になるように水分や粉の量を調節しましょう

本書のレシピ中に書いてある生地の状態（「耳たぶのやわらかさ」など）を確認しましょう。米粉によってはかた過ぎたり、やわらか過ぎたりする場合もありますので、生地が適した状態になるように水分や粉の量を調節しましょう。

❸ ていねいにまんべんなく混ぜましょう

本書の米粉レシピに「よく混ぜる」と書いてある場合には、粉への吸水を均一にし、生地を安定させるための作業です。ていねいにまんべんなく混ぜましょう。

❹ 生地のつくりおきは避けましょう

水分を加えた生地を長時間放置すると、米粉によっては離水（生地が水っぽくなること）を起こしたり、粘りが強くなったりすることがあります。扱いに慣れるまでは、生地のつくりおきは避けたほうがよいでしょう。

❺ 温かいうちにいただくか、ラップをかけて保存しましょう

米粉の配合が多い料理は、できあがり後に時間がたつとかたくなります。温かいうちにいただくか、水分の蒸発を避けるためにラップをかけて保存しましょう。

❻ 米粉麺は調理後、早めにいただきましょう

米粉のみでつくられた米粉乾麺（米粉のパスタなど）は、ゆで戻して時間がたつと乾燥してかたくなります。また、汁麺を長時間置くと、麺が汁を吸って食感が変わることがあります。早めにいただきましょう。

米粉ミックス粉について

小麦成分を含まない米粉パンや米粉料理のためのミックス粉が市販されています。

これらには、生地を膨らませる膨張剤（ベーキングパウダー、重曹など）のほかに、生地のつなぎをよくするでんぷん（片栗粉、コーンスターチ、タピオカ粉など）、生地中の水分を保ち、膨らみと食感をよくする増粘多糖類（マメ科の植物の実から抽出したグァーガム、ローカストビーンガムなど）などが配合されています。これらに水、イースト酵母や調味料などを加えると、小麦製品に近いパンやスポンジ生地をつくることができます。

ただし、米粉パン用ミックス粉には、小麦成分のグルテンを配合しているものがありますので、小麦アレルギーの人は注意が必要です（▶P.92）。

さらに詳しい米粉の解説▶ WEB

PART
3

卵・乳・小麦を使わない おやつレシピ

卵・乳・小麦を使わなくても、クッキーやドーナツ、

冷たいお菓子もつくることができます！

お友達と一緒に、家族と一緒に、

おいしい手づくりおやつを楽しみましょう。

好きな具材を巻いて楽しもう！

クレープ

チョコバナナクレープ（1個）533kcal（子どもには1/5個程度）
ツナと野菜のクレープ（1個）328kcal（　〃　1/3個　〃　）

材料　それぞれ3個分

・チョコバナナクレープ

【生地】

A
- 製菓用米粉……130g
- 片栗粉……40g
- 油①……大さじ1
- メープルシロップ……大さじ1
- バニラエッセンス……2〜3滴
- 塩……ひとつまみ

豆乳……220ml
油②……適量

【具】

チョコレートシロップ(※)……適量
豆乳ホイップ……100ml
砂糖……20g
バナナ……1本

(※)原因食物を含んでいないものを選んでください。

市販のチョコレートシロップは、乳製品を使用していないものが多いので、原材料を確認して上手に利用しましょう。

・ツナと野菜のクレープ

【生地】

A
- 製菓用米粉……130g
- 片栗粉……40g
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……ひとつまみ
- 砂糖……ひとつまみ

豆乳……200ml
油②……適量

【具】

サニーレタス……適量
ツナ缶……40g
赤、黄色パプリカ……各1/8個
塩、こしょう……各少々

・使う米粉によって水分を吸う量が違うので、豆乳を加えるときは生地の具合を見て、半量から徐々に加えていきます。
・生地はお玉からゆるやかに流れて、薄く広げられるくらいのかたさが目安です。

▶米粉調理のポイント（P.56）

作り方

❶ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、生地の様子を見ながら豆乳を半量くらいから徐々に加えていく。

❷フライパンを火にかけ、油②を薄くひいて、多ければキッチンペーパーで軽くふきとる。フライパンが温まったら、いったん火から外し、ぬれぶきんの上で軽く冷まし、生地を流して丸く広げる。

❸再び火にかけ、両面を焼いたら取り出して、粗熱をとり、1枚ずつ❷の工程を繰り返す。

❹**チョコバナナクレープ**は砂糖を入れてホイップした豆乳ホイップ、薄く切ったバナナを包み、チョコレートシロップをかける。
ツナと野菜のクレープは、大きめにちぎったサニーレタス、赤、黄色パプリカと、汁気をきって軽く塩、こしょうしたツナを包む。

プルプル　ほろにが

ココアプリン

グラス1個　201kcal（子どもには1/2個程度）

材料　グラス3個分

- 豆乳 …… 300ml
- 砂糖 …… 30g
- ココアパウダー …… 小さじ1と1/2
- バニラエッセンス …… 少々
- ゼラチン …… 5g
- 水 …… 大さじ3
- 豆乳ホイップ …… 70ml

牛乳が使える場合

豆乳を牛乳に、豆乳ホイップを生クリームにする。

・ココアを入れずにつくると、豆乳プリンに。メープルシロップをかけて食べてもおいしいです。
・豆乳ホイップを加えることで、なめらかに仕上がります。手に入らないときは、豆乳を増やしてもOK。

・ゼラチンは、沸騰すると固まりにくくなります。豆乳も沸騰すると分離してしまうので、沸騰させないようにするのがポイントです。
・かたさはお好みでゼラチンの量を増減します。（❷）

作り方

❶ゼラチンは、表示に合わせて水でふやかしておく。ボウルに砂糖とココアパウダーを入れ、だまにならないように少量の豆乳を加えて練ってから、残りの豆乳を加えて混ぜる。

❷小鍋に❶を入れ、沸騰させないように温める。ココアと砂糖が完全に溶けたら、火を止めてゼラチンを加える。ゼラチンが完全に溶けるまでかき混ぜる。ゼラチンが溶けにくければ、沸騰させないように追加で少し火にかける。

❸ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水にあてて冷やしながら混ぜる。粗熱がとれたら豆乳ホイップを加えて、全体にとろみが付くまでかき混ぜる。

❹グラスに流して、冷蔵庫で1〜2時間冷やし固める。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

もっちりヘルシー

おとうふドーナツ

ドーナツ型1個　231kcal（子どもには1/2個程度）

材料

ドーナツ型3個＋丸5個分

製菓用米粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
絹ごし豆腐	70g
砂糖	30g
油	適量
粉砂糖	小さじ1

小麦が使える場合

米粉を小麦粉に替える。生地のかたさは、水を入れて調節する。また、牛乳、卵を少し入れるとコクが出る。

豆腐を使わないときは、
ゆでてすぐにつぶしたさつまいも　75g
片栗粉（タピオカ粉）　70g
ベーキングパウダー　2g
砂糖　5〜10g（いもの甘さで加減）
でもつくることができます。

用意する器具

- ドーナツ型
  （なければ、細長い生地を丸くつなげるか、ボール状にする）
- 網付きバット

作り方

❶ボウルに米粉、ベーキングパウダーをふるって入れる。

❷別のボウルに水きりしていない豆腐と砂糖を入れ、ペースト状になるまで泡立て器で混ぜる。

❸❷に❶を入れ、耳たぶよりやわらかくなるように（豆腐の水分によって調節）均等に練る。

❹生地を8mmぐらいの厚さにして型を抜く（生地を放置し過ぎるとパサつくので手早くする）。あまった生地は手で一口大に丸める。

❺約170℃（温度の目安はP.11参照）に熱した油で、きつね色になるまで4〜5分揚げる（色がうっすら付く程度。揚げ過ぎるとかたくなる）。

❻キッチンペーパーを敷いた網付きバットにドーナツをのせ、油をきる。

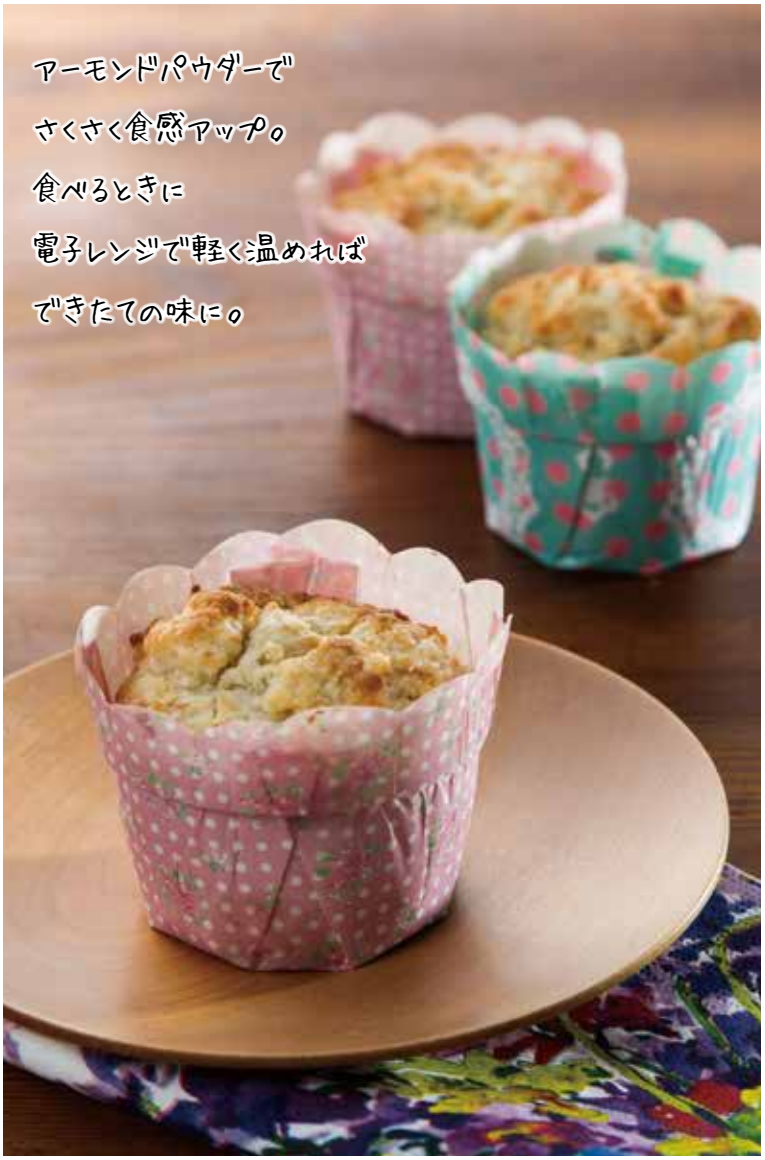
❻器に盛り、粉砂糖を振る。

・米粉の性質で時間がたつとかたくなるので、揚げたてをいただきます。

▶米粉調理のポイント（P.56）

好きな野菜や果物を加えてもおいしい

しっとりマフィン



1個　483kcal（子どもには1/4〜1/3個程度）

材料　マフィン型3個分

A
- 製菓用米粉 …… 1カップ(100g)
- ベーキングパウダー …… 小さじ1

- アーモンドパウダー …… 60g
- 砂糖 …… 70g
- 油 …… 40g
- バナナ …… 1本
- レモン汁(酢でもよい) …… 小さじ1

卵が使える場合
バナナを減らして、その分、全卵を入れる。

牛乳が使える場合
油をバターに替える。

小麦が使える場合
米粉とアーモンドパウダーを、小麦粉に替える。

除去解除の際に、卵や牛乳の匂いが気になる子どもの場合、焼き菓子から始めると、抵抗が少なく導入できることがあります。無理強いせず、少しずつ食べられる量を増やしていきましょう。

用意する器具
- マフィン型（底7cm×高さ5cm）3個
- 竹串

作り方

❶ボウルにAをふるって入れる。オーブンを180℃に予熱する。

❷❶のボウルにアーモンドパウダー、砂糖を入れ、泡立て器で均一になるように混ぜる。

❸別のボウルにバナナを入れ、フォークで少し形が残るくらいまで細かくつぶし、バナナが変色しないようにレモン汁をかける。

❹❷のボウルに油を入れて泡立て器で混ぜ、❸を入れて混ぜ合わせる(スプーンですくっても落ちないくらいのもったりした生地にする)。

❺マフィン型の半分くらいまでスプーンで生地を入れ、180℃のオーブン(上段)で15〜20分焼く。

❻8分目ぐらいまでふくらみ、竹串でさして生地がついてこなければできあがり。

- バナナの熟度によって、甘みや生地のかたさが異なります。
- 熟したバナナのほうが、生地になじみます。
- 生地を焼く直前に、レモン汁（または酢）とベーキングパウダーを合わせたほうが、生地のふくらみがよくなります。

▶米粉調理のポイント（P.56）

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

甘くないおやつ

ポンデケージョ風

3個　53kcal

材料　9個分

- じゃがいも …… 小1個(100g)
- A
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - オリーブオイル …… 小さじ2
  - 片栗粉 …… 40g
  - こしょう（好みで） …… 少々
- ほうれん草 …… 10g
- にんじん …… 10g
- カレー粉（※） …… 小さじ1/4〜1/3
  （水を少々加える）

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

卵が使える場合

全卵を半分程度まで加えることができる。生地がやわらかくなったら、粉を足す。

牛乳が使える場合

粉チーズを入れると、本物のポンデケージョに近い味わいに。

小麦が使える場合

じゃがいもを減らし、小麦粉に替える。

用意する器具

- （あれば）ピーラー
- （あれば）マッシャー
- クッキングシート

作り方

❶じゃがいもはピーラーなどで皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。やわらかく火が通ったらボウルに移し、熱いうちにマッシャーでつぶし、Aを入れて混ぜる。オーブンは180℃に予熱する。

❷ほうれん草をゆで、水気をしぼった後にみじん切りにする。

❸にんじんはピーラーなどで皮をむき、生のままおろし器ですりおろす。

❹❶を3等分にし、それぞれにほうれん草、にんじん、カレー粉を入れて手でこね、3種の生地をつくる。うまくまとまらないときは、水を足す。

❺クッキングシートを天板に敷き、❹を一口大に丸めて並べ、オーブン（上段）で10分ほど焼く。

・じゃがいもの大きさや水分によって、生地の状態が変わります。しっとりとした生地になるように、水か油で調整してください。男しゃくいもが、よい仕上がりになります。

・焼いたときに焦げができると、チーズのような風味が出てきます。

サクサクほろほろ

シンプルサブレ

材料　つくりやすい分量（約12枚）

製菓用米粉……70g
砂糖……40g
マーガリン(※)（ショートニング(※)でもよい）…60g
グラニュー糖……少々

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

▶マーガリンについて（P.43）

卵が使える場合
マーガリンを減らし、生地がまとまる程度まで、全卵を少し混ぜる。

牛乳が使える場合
マーガリンをバターに替える。

小麦が使える場合
米粉を、小麦粉に替える。

用意する器具

・クッキングシート
・バット

4枚　294kcal（子どもには2枚程度）

作り方

❶オーブンは170℃に予熱しておく。マーガリンは室温に戻しておく。

❷ボウルにマーガリン、砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状になるまですり混ぜる。

❸❷に米粉を入れ、ゴムべらで混ぜる。ラップに包んで手でぎゅっと押し固める（ゆっくり時間をかけると、手の温かさで次第にまとまってくる）。

❹❸がまとまったら、直径3cmぐらいの棒状にのばす。

❺バットにグラニュー糖を広げる。生地の周囲に刷毛で軽く水を付け、グラニュー糖の上に転がして周囲に付ける。

❻ゆっくり包丁を入れ、❺を7mm幅の輪切りにする。生地がやわらかいので、押さずにやさしく切る。

❼クッキングシートを敷いた天板に生地を並べ、オーブンで15分ほど焼く。

・生地をぎゅっと押し固めるのがポイントです。
・米粉は製品によって性質が異なります。生地がまとまりにくい場合は、砂糖やマーガリンの量を加減するか、冷蔵庫で休ませると切りやすくなります。

▶米粉調理のポイント（P.56）

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

食感がたまらない

生キャラメル風

材料

つくりやすい分量（約30個）

豆乳ホイップ	100ml
マーガリン（※）	15g
はちみつ	5g
豆乳	50ml
寒天パウダー	1g
砂糖	50g
アーモンドなどのナッツ（あれば）	20g

（※）原因食物を含んでいないものを選んでください。

▶マーガリンについて（P.43）

牛乳が使える場合

豆乳を生クリームに替える。

用意する器具

・クッキングシート
・バット

・マーガリンはショートニングでも代用できますが、マーガリンのほうが、風味のよい仕上がりになります。

3個　85kcal

作り方

❶豆乳ホイップ、マーガリン、はちみつを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱（600Wで40秒程度）し、木べらで混ぜて溶かしておく。

❷豆乳と寒天パウダーを❶に加え、さらに混ぜる。

❸鍋に砂糖を入れ、火にかける。砂糖がカラメル色になったら、❷を6回ほどに分けて入れ、その都度、木べらでよく混ぜる（最初はかなり弱火）。鍋の中身が増えてきたら、中火にして、8の字を描くように混ぜる。

・カラメルにクリーム類を入れる際に、高温のために飛び散ることがあります。大さじ1杯ぐらいから少しずつ加えます。
・加熱時間が長過ぎると油が分離してくるので、手早く仕上げます。

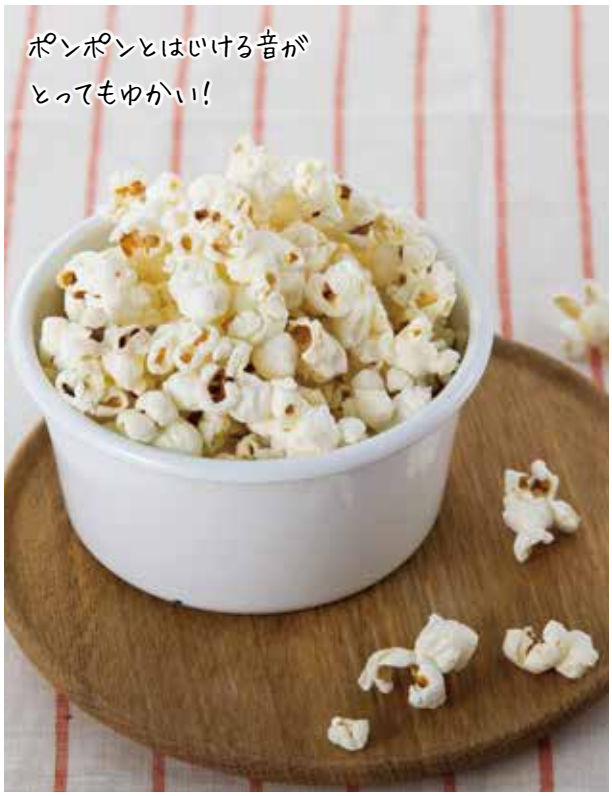
❹木べらから落ちるか落ちないかくらいまで煮詰まったら、火から外す。

❺細かく砕いたナッツを入れて混ぜ、クッキングシートを敷いたバットに移して広げる。

❻冷蔵庫で冷やして固め、包丁で好みの大きさに切ってクッキングシートなどで包む。

香ばしいかおりが広がる

ポップコーン



材料 つくりやすい分量

乾燥とうもろこし粒(ポップコーン用) …… 大さじ3
オリーブオイル …… 大さじ2
塩 …… 適量

牛乳が使える場合

最後にバターや溶かしたキャラメル、粉チーズをかけると、違った味に。

・乾燥とうもろこしは、長期間、保存ができます。
・とうもろこしは、食物繊維が多く、腹もちのいいおやつになります。

作り方

❶ フライパンにオリーブオイルをひき、乾燥とうもろこし粒を入れて火にかける。
❷ ふたをして、フライパンを前後にゆすり動かす。
❸ はじける音がなくなったら、火から外す。好みで塩を振る。

全体の1/3量　127kcal

りんご味がぎゅっと詰まった

くだものグミ

材料 つくりやすい分量(約26個)

りんごジャム …… 70g
(ぶどう、オレンジでもよい)
ゼラチン …… 10g
水 …… 大さじ3
油 …… 少々
グラニュー糖 …… 大さじ2

・ゼラチンがなければ、寒天パウダー大さじ1/2でも代用できます。
・慣れてきたら、果実のかけらを入れたり、固まりかけたときにグラニュー糖をまぶしておくと、新しい食感が楽しめます。

用意する器具

・グミを入れる型

作り方

❶ グミを入れる型に油を塗っておく。
❷ 耐熱容器にゼラチンと水を入れて5〜10分ほど置いてふやかし、電子レンジで加熱(600Wで30秒)する。
❸ ❷にりんごジャムを加えて混ぜ、電子レンジで加熱(600Wで40秒)する。
❹ ❸を型に流し入れ、冷蔵庫で固める。
❺ 型から出し、グラニュー糖をまぶす。

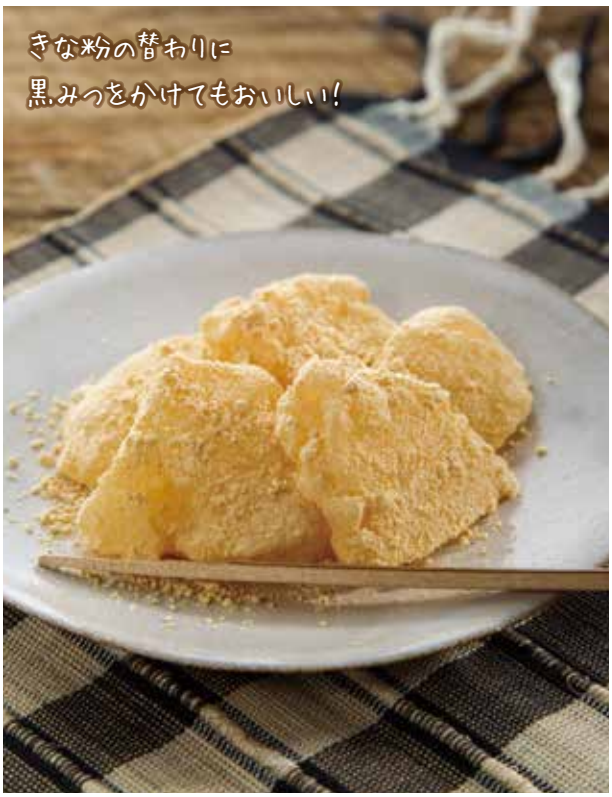
生のキウイやパイナップル、マンゴーなどの果物は、ゼラチンのタンパク質を分解してしまう酵素を含むので、固まりません。缶詰の果物を使いましょう。

5個　58kcal

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

素朴な味わい

わらびもち



全体の1/3量
113kcal

材料 つくりやすい分量

わらび粉（片栗粉でもよい）……30g
砂糖①……30g
水……1カップ弱
きな粉……20g
砂糖②……10g
塩……少々

用意する器具

・（あれば）ステンレス製万能流し型（15cm×18cm）

作り方

❶ 鍋に水を入れ、わらび粉、砂糖①を加えて木べらで溶かす（火にかけない）。

❷ ❶を強火にかけて木べらで手早く混ぜながら練る（1分ほど）。

❸ 生地に粘りが出て、固まってきたら火から外す。透明になるまでさらに練る。

❹ 生地がくっつかないように、水で軽くぬらした型に熱いままの❸を流し入れ、木べらで形を整え上をならす。

❺ ❹が冷えたら型から取り出して一口大の角切りにし、砂糖②、塩を入れたきな粉をまぶす。

加熱中に生地がか固まってきてもあわてず、均一に火が通るように強く練りましょう。
うまくいかないときは、いったん火から外して練ります。

あんの中にかわいいいちご

いちご大福

1個　135kcal

材料 3個分（いちごの大きさに合わせて個数を調節）

白玉粉……50g
砂糖……25g
水……60ml
いちご……3個
こしあん……50g
片栗粉……大さじ1

【用意する器具】 バット

作り方

❶ こしあんは3等分にして、円盤状にする。

❷ いちごを洗ってへたをとり、水分をキッチンペーパーでふきとって、❶のあんで包む。

❸ ボウルに白玉粉と砂糖を入れる。水を少しずつ入れながら、だまが無くなるまでよく混ぜる。

❹ ❸のボウルにラップをかけ、電子レンジ（600W）で加熱する。火の通りを均一にするために、20秒ごとに2〜3回レンジから出して、へらで全体を混ぜる（サラサラの生地が次第に固まり、つやとのびのある不透明な生地に変わったら、火が通った状態です）。

❺ 片栗粉を広げたバットに、生地を広げて片栗粉をまぶす（熱いのでやけどに注意）。

❻ 生地を3等分にして丸め、円盤状にして、あんといちごを包む。

生地は鍋を使って加熱することもできます。粘りが出ると生地が重くなりますが、焦げないようにしっかり練って火を通すのがポイント。

とろけるおいしさ

ジェラート風冷たいおやつ

さつまいものジェラート（大人1人分）　210kcal
（子どもには1/2杯程度）

バナナのジェラート（大人1人分）　184kcal
（子どもには1/2杯程度）

材料

大人2人分＋子ども1人分

- さつまいものジェラート

さつまいも	中1/3個（75g）
豆乳	150ml
豆乳ホイップ	50ml
メープルシロップ（さつまいもの甘みに応じて加減）	大さじ2〜3
ミントの葉（飾り用）	適量

- バナナのジェラート

バナナ	大きめ約2本（約220g）
木綿豆腐	200g
メープルシロップ（バナナの甘みに応じて加減）	大さじ2〜3
レモン汁	少々
レーズン（飾り用）	適量

卵と小麦が使える場合

ウエハースと一緒にいただきます。

牛乳が使える場合

豆乳や豆腐を牛乳に替える。生クリームやクリームチーズを混ぜることもできる。

用意する器具

- 竹串
- バット
- （あれば）ディッシャー

作り方

- さつまいものジェラート

❶さつまいもは皮をむかずに1cmぐらいの輪切りにする。

❷鍋に水、❶を入れてゆでる。竹串がすっと通るようになったらボウルに移し、皮をむきフォークでつぶす。

❸豆乳、メープルシロップ、軽く泡立てた豆乳ホイップに❷を混ぜてバットに入れる。冷凍庫で凍らせる。

❹冷凍庫から取り出して、少しやわらかくなったら、ディッシャーやスプーンなどで器に盛りつけ、ミントを飾る。

・アレルギー用ミルク大さじ1を加えてつくることもできます。
・材料を混ぜた後、フードプロセッサーまたはミキサーにかけてから凍らせると、できあがりがなめらかになります。

- バナナのジェラート

❶皮をむいたバナナをボウルに入れ、フォークで細かくつぶし、レモン汁をかける。

❷豆腐もフォークで細かくつぶし、❶とメープルシロップと混ぜて、バットまたは保存用バッグに入れる。

❸さつまいものジェラートと同様に凍らせた後に取り出して、ディッシャーやスプーンなどで盛りつけ、最後にレーズンを飾る。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

炭酸水をお湯にしてホットレモンでも

はちみつレモン

グラス1杯　33kcal

材料　グラス2杯分

はちみつ …… 大さじ1
レモン …… 少々
炭酸水 …… 200g
氷 …… 2〜3個
輪切りレモン …… 2枚

作り方

❶ はちみつをグラス2つに分け、くし形切りにしたレモンを少々しぼる。
❷ 炭酸水を入れて氷を入れる。
❸ 3mm程度の輪切りにしたレモンに切れ目を入れて、グラスに飾る。

はちみつは、1歳を過ぎてから与えます。

アレルギー用ミルクでカルシウム強化

ミックスジュース

子ども1人分　94kcal

材料　子ども1人分

アレルギー用ミルク …… 専用のさじ2杯
ぬるま湯 …… 大さじ2
バナナ …… 1/2本（50g）
白桃缶詰 …… 1/4（20g）
豆乳 …… 大さじ1
氷 …… 1個
白桃、あればミントの葉（飾り用） …… 適量

【用意する器具】ミキサー

作り方

❶ アレルギー用ミルクはぬるま湯でよく溶かす。
❷ ミキサーに❶、バナナ、白桃、豆乳、氷を入れて、なめらかになるまで混ぜる。
❸ 器にそそぎ、飾り用の白桃を薄く切り、ミントの葉と一緒に飾る。

牛乳が使える場合
豆乳を牛乳に替える。

ノンアルコールの甘酒でやさしい味

甘酒スムージー

グラス1杯　108kcal

材料　大人2人分＋子ども1人分

甘酒（ノンアルコールのもの） …… 200ml
水 …… 100ml
りんご …… 大1/2個（200g）
あればミントの葉 …… 2枚

【用意する器具】ミキサー、バットまたは保存用バッグ

作り方

❶ りんごは水で洗い、皮が付いたまま一口大に切る。
❷ りんご、甘酒、水をミキサーにかけて均一にする。
❸ ❷をバットや保存用バッグに移し、冷凍庫で固める。
❹ ❸をそのままミキサーにかけ、やわらかくなったらグラスに注ぐ。あればミントの葉を飾る。

・使う甘酒によって味が異なるので、水、りんごで好みの味に調整してください。
・温かくしてもいただけます。

一度解凍したものは、再凍結せずに、使いきってしまいましょう。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

PART
4

月齢に応じた
離乳食レシピ

離乳食づくりには、ふだんの料理とは

少し違ったテクニックが必要です。

赤ちゃんの発達に合わせて、

飲み込みやすく食べやすい離乳食のレシピを

ご紹介します。

食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

食物アレルギーと診断された乳児は、離乳食の食材選びにおいて配慮が必要ですが、そのほかは食物アレルギーのない乳児と同様に、厚生労働省から出された「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年3月策定）* をもとに、できるだけ多くの種類の食品を摂取することを目標に離乳食を進めていきます。

以下に示す「進めるうえで知っておきたいポイント」と、「進め方のポイント」を併せて、食物アレルギーに配慮した離乳食のポイントを押さえてください。

* http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html

進めるうえで知っておきたいポイント

離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません

- 離乳食はもともと1品ずつ開始していくのが原則なので、アレルゲンと診断された食物以外を用いて離乳食を進めていきます。
  - ▶右ページ図1からもわかるように食品の選択肢はたくさんあります。原因食物を除去するというよりも「離乳食の進め方の工夫」で対応できます。

できるだけ多くの種類の食物を摂取しましょう

- 原因食物以外は、できるだけ多くの種類の食品を摂取します。1歳ごろまでに、副食に魚や肉、豆腐をはじめとするいろいろな食材を摂取できていることを目指します。

食物アレルギーと紛らわしい反応に注意しましょう

- 最初に与えたもので口の周りに発赤や湿疹が出ることがありますが、食物アレルギーとは限りません。
  - ▶おもゆで症状が出たときには、野菜スープから始めてしばらくたってから、おもゆやおかゆを再開すると症状が出なくなることがほとんどです。
- 紛らわしい反応を防ぐために注意すべきこと
  - ▶野菜は基本どおりのあくとりをする。
  - ▶魚は家庭での冷凍を避ける。（▶P.94）

図1 離乳食の進め方の目安

離乳の開始 → **離乳の完了**

			生後5、6カ月頃	生後7、8カ月頃	生後9～11カ月頃	生後12～18カ月頃
食べ方の目安			● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ● 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	●1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ●いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ●家族一緒に楽しい食卓体験を。	●1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムをととのえる。 ●自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。
かたさの目安	かたさの目安となる食品		なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト） 	舌と上あごでつぶせるかたさ（豆腐） 	歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナ） 	歯ぐきでかめるかたさ（肉団子）
	かぼちゃを例とした調理と形態		ゆでてなめらかにすりつぶす 	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす 	ゆでて5～8mm角程度に切る 	ゆでて1cm角程度に（または手づかみ食べができるよう細長く）切る
1回当たりの量の目安	Ⅰ	穀類（g）	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	Ⅱ	野菜・果物（g）		20～30	30～40	40～50
	Ⅲ	魚（g） または肉（g） または豆腐（g） または卵（個） または乳製品(g)		10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 15 45 全卵1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100

上記の量は、あくまでも目安であり、
子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、
食事の量を調整する。

成長の目安 成長曲線のグラフに、体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

※上表は「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省）を基に、具体例などを加筆して作成

授乳中の母親の食事

●母乳中に分泌される食物抗原はごく微量です。
その濃度は数十ng/mlであり、日に1,000ml摂取しても、数十μgに過ぎません。

▶母乳が「即時型反応」を起こす場合

発赤やかゆみといった軽度の症状が主体で、重くてもせいぜいじんま疹までです。そのため、母親の厳密な食品除去は通常行いません。

▶母乳が「乳児期発症の食物アレルギーの関与するアトピー性皮膚炎」を起こす場合

多くは離乳食開始以前に、母乳中に含まれる食物抗原（多くの場合は卵）により発症します。母親の食事からのアレルゲン除去が必要であるかは、経母乳負荷試験により確認します。必ず専門医にご相談ください。
陽性と診断されたときには母親の食事内容からその食物を除去することが必要です。しかし、母乳中の食物抗原量は微量のため、乳児は比較的早期に耐えられるようになります。数カ月ごとに医師の指導を受けることが大切です。

- ●卵（鶏卵）　加工食品中の卵も含めた除去が必要な場合が大半です。
- ●牛　乳　ほとんどの場合、1日総量200mlぐらいであれば分割して摂取可能です。
  牛乳摂取によるメリットのほうが除去のメリットを上回ります。
- ●小　麦　大半は、主食として摂取することをやめる程度で十分です。

進め方のポイント

1 米飯を中心とした和食を基本とします

- 米飯を主食にすると野菜がとりやすくなるので、乳児期より野菜をとる習慣を付けます。

2 まず、食材だけのおいしさで食べさせ、次にだしを使います

- 最初は食材のおいしさだけで食べてくれます。次に昆布やかつおぶし、干ししいたけなどのだしを使います。
  - しっかりとっただしで煮込むと野菜類がおいしくなり、調味料を使用しなくても、食材のおいしさを楽しむことができます。

3 だしだけの味に飽きてきたら、調味料の使用を開始します

- おかゆと野菜をしっかりと食べるようになり、だしだけの味に飽きてきたころには魚や肉類を取り入れることができます。一緒に調理すると野菜もぐっとおいしくなります。

- だしだけで食べなくなってきたときや、夏場の暑さで食欲が落ちてきたときなどは、ほんの少しのしょうゆやみそを加えましょう。ぐっとおいしくなり喜んで食べるようになります。調味料の使用は、食事をいやがるようになったときの、奥の手としてとっておきましょう。

  - **和風調味料** しょうゆ・みその小麦は発酵により分解されてアレルゲン性が消失しているため、小麦アレルギー児でも使えます。
  - **洋風調味料** 昔からある基本的なタイプのウスターソースやトマトケチャップには卵、牛乳、小麦が使用されていないので、和風の味付けに飽きてきた場合には、洋風の味付けも取り入れてみましょう。ただし新製品についてはアレルギー表示を確認して使用します。

特殊なアレルギー用調味料を使用しないことはQOL（生活の質）を大きく向上させ、経済的負担も少なくなります。また、食品除去の解除をスムーズに行うことにもつながります。

- 香味野菜や薬味も活用してみましょう。
  - セロリなどの香味野菜やしょうがなどの薬味も利用できます。

4 インスタント食品やベビーフードを使わず、新鮮な食材を用いて手づくりすることを基本とします

- ベビーフードやインスタント食品も使用できますが、味付けが濃く、肉類なども一様にやわらかく調理されているので、日常的に用いるのには適していません。乳児期における味覚の形成や、薄味に慣れさせるという観点からも、あくまでも外出時や、離乳食をつくることができない場合などの緊急時用と考えましょう。
  - ベビーフードやインスタント食品を使用するときには、アレルギー表示をきちんと確認しましょう。
  - 味が濃くていやがるときには、おかゆやご飯を混ぜて味を薄くすると食べてくれます。

5 大人の食事からの取り分け料理を活用します

- やわらかく煮たものやつぶしたものを食べることができるようになったら、大人のメニュー（みそ汁、ポトフ、焼き魚、鍋ものなど）の利用も始めてみましょう。
- 野菜など材料をだし汁で煮た段階で、調味料を入れる前に赤ちゃん用に取り分け、さらに食べることができるかたさや性状になるように煮込んで離乳食の一品とします。
  - **取り分け料理のポイント**
    - 昆布やかつおだしで煮た段階で取り分ける。
    - やわらかさが足りないときは、別鍋にとってだし汁でさらに煮こむ。
    - 7、8カ月以降であれば、魚や肉と一緒に煮込んだものも摂取できる。
    - 離乳食に飽きてきたときや、食べるのをいやがるようになり調味料を少し使用し始めたころには、しょうゆなどで薄く味付けした段階での取り分けも可能。
    - 焼き魚などは、味の付いていない部分をそのままほぐして骨のないことを確認して与える。

6 いろいろな食材を取り入れます

- いわゆる青背の魚も積極的に与えます （▶P.94）
  - 青背の魚には、アレルギー炎症を抑える作用がある*n*-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。
  - 魚肉は乳幼児の食事の中で主要なビタミンD供給源でもあるため、乳児期からとる習慣をつけるとよいでしょう。

- 肉類のアレルギーはまれです （▶P.94）
  - 卵と鶏肉の間には交差抗原性*はありません。卵アレルギー児の多くは、鶏肉の摂取が可能です。また、牛乳アレルギー児でも、よく加熱調理した牛肉は摂取可能です。肉類を使用するといろいろなかたさを体験できます。
  - 吸収のよいヘム鉄を多く含む牛肉は、貧血防止にも役立ちます。

＊交差抗原性
原因食物ではないのに、含まれているタンパク質が原因食物と似ているために、アレルギー反応を起こすこと。

ガイド P.34

5〜6カ月頃

母乳やミルク以外のものを口に入れて飲み込む練習から。

母乳・ミルク

- 母乳やミルクが栄養源です。赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

食材

- とろとろに煮た10倍がゆの粒をつぶして、なめらかなペースト状にしたものから始めます。
- 食材を替えるのではなく、まずはおかゆが上手に食べられるように練習します。おかゆをいやがるときには裏ごしした野菜から開始してもよいでしょう。
- なめらかな10倍がゆから、徐々に7倍がゆ、つぶまじりのものにステップアップしていきます。
- おかゆに慣れたら、おかゆを中心に、やわらかく煮た消化のよい野菜、いも類などを試していきます。
- いろいろな種類に慣れたら、複数の野菜やいもを組み合わせてもよいでしょう。
- 1カ月ぐらいたって、さまざまな食材が食べられるようになってきたら、消化のよい絹ごし豆腐や白身の魚なども試してみることができます。

回数

- 1日1回1さじから開始。食べられたら1さじずつ増やしていきます。
- おかゆが5〜6さじ食べられるようになったら、やわらかくゆでてつぶした野菜やいもを1さじから追加していきます。

基本の10倍がゆ

材料

つくりやすい分量

- **鍋を使って米からつくる**
  - 米 …… 1/2カップ
  - 水 …… 1000ml

子ども1人分

- **炊飯器を使って米からつくる**
  - 米 …… 大さじ1
  - 水 …… 150ml
- **ご飯からつくる**
  - ご飯 …… 30g
  - 水 …… 200ml

作り方

下準備 米からつくる場合は、といでから水に30分〜1時間程度浸けておく。

- **鍋を使って米からつくる**
  1. 米と水を鍋に入れて火にかけふたをし、沸騰したらふたをずらして、30分〜1時間程度煮る。
  2. ふたをして10分ほど蒸らす。

- **炊飯器を使って米からつくる**
  1. 耐熱性の計量カップ（湯飲みなどでもよい）に米と水を入れる。
  2. ご飯を炊くときに炊飯釜の真ん中にカップごと入れ、炊飯する。

- **ご飯からつくる**
  1. ご飯と水を鍋に入れて火にかけふたをし、沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして15分程度煮る。
  2. ふたをして10分ほど蒸らす。

さつまいものペースト

材料

子ども1人分

- さつまいも …… 20g

作り方

1. さつまいもは、皮をむいて輪切りしに、水にさらす。
2. さつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
3. 湯をきって熱いうちにすりつぶす。湯を少々足してとろとろの状態にのばす。

にんじんがゆのセット

● 豆腐のすりつぶし

材料 子ども1人分

絹ごし豆腐 …… 大さじ1
だし汁 …… 小さじ2

作り方

❶ 豆腐はゆでてすり鉢に入れ、なめらかにすりつぶす。
❷ だし汁を加えてよく混ぜる。

● にんじんがゆ

材料 子ども1人分

にんじん …… 15g
10倍がゆ …… 50g

作り方

❶ にんじんは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでて裏ごし、またはすりつぶす。

❷ ❶とおかゆを混ぜ合わせる。

白身魚のおかゆのセット

● かぼちゃのすりつぶし

材料 子ども1人分

かぼちゃ …… 20g

作り方

❶ かぼちゃはやわらかくゆでて皮をとり、すり鉢ですりつぶす。
❷ 湯を加えて食べやすくなるまでのばす。

● 白身魚のおかゆ

材料 子ども1人分

白身魚（たらなど） …… 15g
7倍がゆ …… 50g

作り方

❶ 魚はゆでて皮と骨を取り除き、すり鉢でなめらかにすりつぶす。

❷ ❶とおかゆを混ぜ合わせる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

7〜8カ月頃

いろいろな食材、食感のものに慣れる練習を開始。

母乳・ミルク

- まだ母乳やミルクが栄養源ですが、母乳やミルクでおなかがいっぱいになって、離乳食が進みにくくならないよう、母乳やミルクは離乳食と間隔をあけて与えるようにしていきます。
- 料理に使う場合は、牛乳そのものではなく、鉄分を含む粉ミルクを使用します。

食材

- なめらかなペーストに慣れたら、少し粒まじりのもの、舌でつぶせる程度のやわらかいものと徐々に進めていきます。食材によって食べやすさが違うので、子どもに合わせて調整しましょう。
- パサつきやすい白身魚やささみなどは、おかゆに混ぜたり、煮汁に片栗粉などでとろみを付けると、食べやすくなります。
- 赤身の魚や、脂の少ない鶏ささみなどの肉、豆腐だけでなく、包丁でたたいたひきわり納豆なども加えていきます。
- とくにアレルギーと診断されていなければ、
  卵は、よくゆでた卵黄から始めて、次によく加熱した全卵を少量から徐々に量を増やします。
  乳製品は、少量を料理に使用することから始め、徐々にヨーグルトなどを試していきましょう。
  小麦は少量のうどんから試して量を増やしていくとよいでしょう。
- 味付けはまだそれほど必要ありません。主に素材のだしを利用した味付けにしましょう。

回数

- 1回食から2回食に進めます。

マッシュポテトとトマトスープのセット

●納豆がゆ

材料 子ども1人分

ひきわり納豆 …… 小さじ1
7倍がゆ …… 60g

作り方

❶ ひきわり納豆は茶こしに入れ、粘りを取り除くように軽くゆで、おかゆにのせて混ぜながら食べる。

●マッシュポテト

材料 子ども1人分

じゃがいも …… 30g
しらす干し …… 小さじ1

牛乳アレルギー児のカルシウム強化のためには、❷でしらすと一緒にアレルギー用ミルク小さじ1を加え、混ぜ合わせる。

作り方

❶ じゃがいもは皮をむいて小さめに切り、水にさらした後、やわらかくなるまでゆでる。しらすは茶こしに入れ、熱湯でゆでて塩分を抜く。

❷ じゃがいもがゆであがったら熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、しらすを加えて、しらすを細かくしながら混ぜ合わせる。

●トマトスープ

材料 子ども1人分

A
- トマト …… 10g
- キャベツ …… 10g
- たまねぎ …… 5g
- 水 …… 100ml

昆布 …… 1cm角

B
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 小さじ1

作り方

❶ トマトは皮と種を取り除き、粗みじんに切る。キャベツ、たまねぎはみじん切りにする。

❷ 鍋にAと昆布を入れ、沸騰する前に昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。一度火を止めて、Bの水溶き片栗粉を鍋にまわし入れて混ぜ、とろみが付くまで加熱する。

くたくたフォーと野菜のだし煮のセット

●野菜のだし煮

材料 子ども1人分

かぶ……10g
にんじん……5g
だし汁……大さじ2

作り方

❶ かぶとにんじんは小さめに切ってゆでる。
❷ 鍋にだし汁を入れ、かぶとにんじんがやわらかくなるまで煮て、粗くつぶす。

●りんごすりおろし

材料 子ども1人分

りんごすりおろし……15g

作り方

❶ りんごは皮をむいてすりおろす。
❷ 鍋に入れ火にかけ、軽く煮立てる。

●くたくたフォー

材料 子ども1人分

フォー……乾麺で15g
ほうれん草(葉先)……10g
鶏ひき肉……15g
だし汁……1/2カップ
A［片栗粉……小さじ1/2
　水……小さじ1］

作り方

❶ フォーはやわらかめにゆでて、粗みじんに切る。ほうれん草の葉先はやわらかくゆでて水にとり、軽くしぼって繊維が細かくなるように刻む。

❷ 小鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながら入れ、フォーを入れてくたくたになるまで煮る。
❸ ❷にほうれん草を入れ、一度火を止めてAの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみが付くまで加熱する。

・離乳食で食べる食材が広がってきたときには、主食のバリエーションを増やしましょう。
・小麦アレルギーでうどんが食べられない場合には、米などからつくられた麺で代用できます。

・麺類はつるっとしてまる飲みしてしまいやすいので、とろみを付けて食べやすくします。少し味付けをするようになってきたら、片栗粉を入れる前にしょうゆを2、3滴たらします。
・平たい形のフォーは、細めのビーフンに比べて、じっくり煮込むとくたくたになりやすいです。

基本のパンがゆ(鮭、キャベツ入り)セット

●だいこんおろし煮

材料 子ども1人分

大根おろし……15g
だし汁……大さじ1

作り方

❶ 大根はおろして軽く水をきる。
❷ ❶とだし汁を鍋に入れてやわらかくなるまで煮る。

●パンがゆ(鮭、キャベツ入り)

材料 子ども1人分

鮭……15g
キャベツ……10g
米粉パン/米粉蒸しパン……15g
だし汁……1/2カップ

作り方

❶ 鮭はゆでて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。キャベツは粗みじんに切ってゆでる。
❷ 鍋にだし汁を入れ、米粉パンをちぎって加える。弱火にかけて5分ほど煮、パンがやわらかくなって水分が減ってきたら、火を止めてふたをして5分ほど蒸らす。
❸ ❷に鮭とキャベツを混ぜる。

・牛乳および小麦のアレルギーがなければ、米粉パンとだし汁の替わりに食パンと、水1/2カップ、粉ミルク大さじ1でつくります。
・牛乳アレルギー児のカルシウム強化のためには、だし汁の替わりに、水1/2カップとアレルギー用ミルク大さじ1でつくります。

●グリンピースのマッシュ

材料 子ども1人分

グリンピース……10g

作り方

❶ グリンピースはゆでて皮をむく。
❷ フォークなどでつぶす。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

9〜11カ月頃

歯や歯ぐきでつぶしながら食べられるかたさのものは、少しずつ大きめにして、かむ練習を開始。

母乳・ミルク

- 食事量が増えてきたら、徐々に母乳やミルクは減らし、食事の補助的な役割にします。

食材

- 食べやすさに合わせて、食材の切り方、調理の仕方を工夫しましょう。
- 手づかみ食べなどにも興味が出てきます。赤ちゃんせんべいや、やわらかくゆでたいもや野菜など、手に持ちやすいものは自分で口に運ぶ練習をさせましょう。
- おかゆは、5倍がゆ、軟飯へと進めていきます。

いろいろな食材を試すことができたら、栄養面を意識した食材の組み合わせをしていきます。

- 離乳食の量が少なめの子どもは、鉄分が不足しやすくなる時期です。赤身の魚や肉、レバーなども取り入れていくとよいでしょう。
- 少し脂ののった青魚や肉類も、少量から試していきます。
- きのこや海藻、乾物の野菜なども、細かく刻んで少量から、徐々に量を増やして取り入れます。
- 果物は、皮をむいて食べるものは少しずつ生のものも取り入れることができます。
- 味覚が発達してきたら、必要に応じて調味料も少量から使用しますが、まだ薄味で十分です。
- 少量の植物油も、炒め物などで取り入れていきます。
- 乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは1歳になるまでは食べさせないようにします。

回数

- 2回食から3回食に進めていきます。
- 3回食になったら、食事のリズムや栄養のバランスを意識しましょう。まだ母乳やミルクを飲んでいるので完璧にする必要はありませんが、食べむらや1回の量を安定させていけるように進めていきましょう。

トマトレバーペーストのセット

●5倍がゆ

材料　子ども1人分

5倍がゆ …… 90g

●トマトレバーペースト

材料　子ども1人分

鶏レバー …… 15g
トマトジュース …… 10ml
だし汁 …… 小さじ1
塩 …… 少々

作り方

1. 鶏レバーは薄く切ってよく洗い、流水に5分ほどさらし、ゆでる。
2. 鶏レバーをすり鉢に入れ、すりつぶしながら、だし汁とトマトジュースを混ぜたものでのばす。塩をひとつまみ入れて味をととのえる。

●小松菜の炒め煮

材料　子ども1人分

小松菜 …… 30g
油 …… 小さじ1/2
だし汁 …… 大さじ2
しょうゆ …… 少々
刻みのり …… 少々

作り方

1. 小松菜は葉先を選んで細かく刻む。油で炒め、だし汁を加えてやわらかくなるまで煮る。
2. しょうゆを数滴入れ、最後に細かくした刻みのりを加えて混ぜる。

野菜スティックと煮魚ほぐしのセット

●野菜スティック

材料　子ども1人分

にんじん……10g
さつまいも……10g
塩……ひとつまみ

作り方

❶ にんじん、さつまいもは手に持ちやすいスティック状に切る。
❷ 鍋に水とひとつまみの塩を入れ、水からにんじん、さつまいもをやわらかくなるまでゆでる。

●煮魚ほぐし

材料　子ども1人分

さば……10g
しょうゆ……小さじ1/2
水……50ml

作り方

❶ 鍋にしょうゆ、水を入れて火にかける。
❷ 煮立ったらさばを入れて煮、皮と骨を取り除いて粗めにほぐす。

●軟飯

材料　子ども1人分

軟飯……80g

●だいこんのみそ汁

材料　子ども1人分

大根……10g
みそ……少々
だし汁……1/2カップ

作り方

❶ 大根は皮をむいて、5〜8mm角に切る。
❷ 鍋にだし汁、大根を入れて火にかけ、大根がやわらかくなったら火を止めてみそを溶いて入れる。

ひき肉のうどんのセット

●ひき肉のうどん

材料　子ども1人分

フォー……30g
大根……20g
にんじん……10g
だし汁……1カップ
牛ひき肉……20g
しょうゆ……小さじ1/2
A　片栗粉……小さじ1/2
　　水……小さじ1

作り方

❶ フォーは沸騰したお湯でやわらかくゆで、1cm程度の長さに切っておく。大根とにんじんは皮をむき、5mm角程度に切る。
❷ 鍋にだし汁、❶を入れてやわらかくなるまで煮る。
❸ ❷がやわらかくなったら、牛ひき肉を小さな団子にして入れる。

❹ 肉に火が通ったらしょうゆを加えてひと煮立ちさせ、いったん火を止めAをまわし入れ、軽くとろみが付くまで加熱する。

●かぼちゃレーズン

材料　子ども1人分

かぼちゃ……20g
レーズン……5g

作り方

❶ かぼちゃはやわらかくゆでて皮をとってつぶす。レーズンは湯につけてやわらかくし、粗く刻む。
❷ かぼちゃとレーズンを混ぜ合わせ、ラップで茶巾にしぼる。

●納豆きゅうり

材料　子ども1人分

きゅうり……10g
塩……少々
ひきわり納豆……10g

作り方

❶ きゅうりは皮をむいて塩ゆでし、細かく刻む。
❷ ひきわり納豆と混ぜ合わせる。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

12〜18カ月頃

大人が食べるものに近いものが食べられるようになってきます。

母乳・ミルク

- 離乳食の進み具合に合わせて与えるようにします。

食材

- 弾力が強いもの、かた過ぎるもの以外は、かみやすい大きさに切ったり、味が濃いもの、食べにくいものはご飯に混ぜるなどしたりして、大人からの取り分けの練習をしていきます。
- 食器を手に持って使う練習もしていきます。
- 味が濃いもの、刺激が強いもの、極端に脂っこいものなど以外は、大人と近いものが食べられるようになります。
- 主食も軟飯から、ご飯へと進めます。
- おなかの中はまだ弱いので、衛生面から生の魚や魚卵、生卵などは避けます。それ以外は大人からの取り分けや家族と同じ食事ができるようにします。月齢に沿ったさまざまな食品を食べることができたか確認しておきましょう。

回数

- 3回の食事と、それで足りない栄養を間食で補いながら、母乳やミルク以外のものから十分に栄養をとれるようにします。
- 食事の時間にきちんとおなかがすいて、主食、主菜、副菜の役割のある食品を組み合わせた食事ができるようにしましょう。

形のある食べものをかんで飲み込み、食事からエネルギーや栄養素が十分にとれるようになったら、離乳の完了です。

豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット

● バナナ

材料　子ども1人分

バナナ …… 50g

● 豚肉レタスチャーハン

材料　子ども1人分

豚肉 …… 20g
レタス …… 20g
ご飯 …… 80g
油 …… 小さじ1
塩 …… 少々

作り方

❶ 豚肉、レタスは粗みじんに切る。

❷ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらご飯を入れ、塩で味をととのえる。

❸ レタスを入れて全体を軽く炒める。

● けんちん汁

材料　子ども1人分

大根 …… 20g
にんじん …… 10g
さといも …… 20g
長ねぎ …… 5g
豆腐 …… 10g
だし汁 …… 1/2カップ
みそ …… 小さじ1

作り方

❶ さといもは皮をむき、水にさらす。大根、にんじんは皮をむき、豆腐も含めてすべて1cm角に切る。長ねぎは薄く切る。

❷ 鍋にだし汁と❶を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にみそを溶いて入れる。

● **大人からの取り分け**　チャーハン、けんちん汁は、味付けを薄めにして子どもの分を先に取り分けます。

ひと口豆腐ハンバーグのセット

● ひと口豆腐ハンバーグ

材料 子ども1人分

- 木綿豆腐 …… 20g
- たまねぎ …… 10g
- 鶏ひき肉 …… 20g
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- 油 …… 小さじ1/2
- ミニトマト …… 1個

作り方

❶ たまねぎはみじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。

❷ 豆腐、たまねぎ、ひき肉をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、片栗粉、塩を加えてさらに混ぜる。

❸ ❷を3つに分けて形をつくり、フライパンに油をひいてふたをして蒸し焼きにする。ミニトマトは4等分に切る。

・ハンバーグは小さめにして、つかみ食べができるようにします。焼き上がったら軽くキッチンペーパーなどで表面の油をとると、手に持ちやすくなります。

・トマトの皮はまだかたいので、湯むきしましょう。

● ほうれん草のおにぎり

材料 子ども1人分

- ご飯 …… 80g
- ほうれん草 …… 10g
- 塩 …… 少々
- 焼きのり …… 1枚

作り方

❶ ほうれん草は塩ゆでして水にとり、軽くしぼる。葉先の部分をとり、細かく刻む。

❷ ご飯に塩と❶を混ぜ、おにぎりにする。ひと口大に切ったのりで巻く。

大人がおひたし等で青菜を食べるとき、細かく切ってご飯に混ぜ込むと食べやすくなります。

● なすの炒め煮

材料 子ども1人分

- なす …… 20g
- 油 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- みそ …… 小さじ1/2
- だし汁 …… 1/4カップ

作り方

❶ なすは皮をむいて水にさらしたら、半月切りにする。

❷ 鍋に油をひき、なすを入れて炒める。だし汁、砂糖、みそを混ぜたものを加えて、やわらかくなるまで煮る。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

かじきとポテトのスティック揚げのセット

● かじきとポテトのスティック揚げ

材料 子ども1人分

- かじき …… 20g
- じゃがいも …… 50g
- しょうゆ …… 少々
- みりん …… 少々
- 片栗粉 …… 適量
- 油 …… 適量

作り方

❶ かじきは1cm角のスティック状に切り、しょうゆ、みりんと一緒にポリ袋に入れて下味を付ける。

❷ じゃがいもは皮をむいて、スティック状に切り、水にさらす。

❸ じゃがいもの水分をキッチンペーパーでふきとり、160～170℃(温度の目安はP.11参照)の油でじっくりと揚げる。キッチンペーパーなどで油をよくきる。

❹ 下味を付けたかじきに片栗粉をまぶし、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。キッチンペーパーなどで油をよくきる。

● なめこスープ

材料 子ども1人分

- なめこ …… 15g
- 長ねぎ …… 10g
- チンゲン菜 …… 葉先1/2枚
- 鶏がらスープ …… 100ml

作り方

❶ なめこは水で洗い、大きければ食べやすい大きさに切る。長ねぎは薄く切る。チンゲン菜は1cm角くらいに刻む。

❷ 鍋に鶏がらスープと❶を入れ、ひと煮立ちさせ、材料がやわらかくなるまで煮る。

● さつまいもご飯

材料 大人2人分+子ども1人分［子ども1人分］

- さつまいも …… 小1本(200g)［10g］
- 米 …… 2合［35g］
- 酒 …… 大さじ2［少々］
- 塩 …… 小さじ1/2［少々］
- 昆布(だし用) …… 5cm角［1cm角］

作り方

❶ 米は量ってとぎ、分量の水に30分～1時間浸しておく。さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらしてからざるにあげておく。

❷ 米に酒、塩、昆布を入れてさっと混ぜ合わせ、さつまいもをのせて炊く。

● **大人からの取り分け** さつまいもご飯は、さつまいもの甘みを生かしたやさしい味なので、家族と一緒に食べられます。
なめこスープは、薄く味を付けて子どもの分を先に取り分け、大人用に最後に味をととのえます。

＊卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

食物アレルギーの
子どものための
食事の基礎知識

食物アレルギーの治療では、

おもに「食事療法」が行われます。

食事療法を適切に行うことで、

食物アレルギー児のQOL（生活の質）の改善や

安全を確保することにつながります。

この項では、

1. 食事療法の基本

　【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方

2. 原因食物別 除去のポイント

を詳しく解説していきます。

1.食事療法の基本

食事療法[*1]は、食物アレルギーの症状が出ないようにする治療の中でもっとも中心的なものです。ここでは、日々の食事づくりに深く関係する食事療法について解説していきます。

まず、食事療法の基本は、以下の4点にまとめられます。

食事療法の基本

❶ 正しいアレルゲン診断[*2]に基づいた必要最小限の除去にしましょう

食事療法の前提は、原因食物を用いないで調理する「アレルゲン除去食」ですが、その除去は必要最小限にすることが基本です。

❷ アレルゲン除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう

「アレルゲン除去食」のために不足する栄養素をほかの食品で補ったり、原因食物の低アレルゲン化や低アレルゲン化食品を利用したりすることで、豊かな食生活が可能です。

❸ 原因食物の除去がいつまで必要か専門医に確認し、定期的に見直しましょう

成長に伴う耐性の獲得（▶P.86）を踏まえ、適切な時期に除去解除していくために、定期的に専門医に相談しましょう。

❹ 誤食を起こさないよう注意しましょう

食物アレルギーに対する家族の理解と正しい対処が大切です。また、保育所、幼稚園・学校でのアレルギー対応への協力、生活管理指導表を通した情報共有や、加工食品のアレルギー表示に注意しましょう。

基本 ❶

正しい
アレルゲン診断に基づいた
必要最小限の除去に
しましょう

食物アレルギーを発症しやすい乳幼児期は成長期でもあるため、食事療法を進めるに当たっては、栄養面とQOL（生活の質）への配慮は欠かせません。その前提となるのが、正しいアレルゲン診断に基づく必要最小限の除去です。

必要最小限の除去の考え方

◆症状が出る食物だけを除去する

食事療法で除去しなければならないのは、あくまでも「食べるとアレルギー症状が出る」食物だけです。

症状が出たかどうか疑わしい、あるいは血液検査や皮膚試験で陽性だったという理由だけで、その食物を完全に除去する必要がない場合もあります（アレルギー反応の出やすさを見る血液検査・皮膚試験では、実際に症状が出るかどうかは正確にはわかりません。陽性でも症状が出ないことがあります）。

◆原因食物でも“食べられる範囲”までは食べる

症状が出る原因食物であっても、加熱・加工によって症状なく食べられるものや、少量なら食べられることもあります。

そして、こうした“食べられる範囲”は、多くの場合、成長とともに広がっていきます。ただ、その範囲を保護者の自己判断で決めてはいけません。家庭で食べている加工食品や料理を詳しく専門医に伝えて、評価してもらいましょう。正確に判断するためには食物経口負荷試験（▶P.86）が必要です。

基本 ❷
アレルゲン除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう

「アレルゲン除去食」によって不足する栄養素が出てくるため、その分をほかの食品で代替する必要があります。また、原因食物であっても調理によって低アレルゲン化を図ったり、低アレルゲン化された食品を使ったりすることによって、栄養面にも配慮した豊かな食生活を送ることができます。

◆ほかの食品による代替

ほかの食品による代替のしやすさは、原因食物によって異なります。

例えば牛乳除去でカルシウムを補う場合は、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとる必要があります。一方、小麦除去の場合のように、種々の食品での代替をとくに考える必要のない（小麦は主食を米飯にするだけでよい）食物もあります。原因食物の代替について詳しくは「原因食物別 除去のポイント」（▶P.90）をご覧ください。

正しいアレルゲン診断に基づく必要最小限の除去と適切な代替を行い、できるだけ多彩な食事をとることは、食物アレルギー児の栄養面だけでなく、QOLや食育の面からも、非常に重要なことといえます。

◆調理による低アレルゲン化

食品によっては、加熱調理によってアレルゲン性が低下するものもあります。とくに卵は加熱することによりアレルゲン性が低下します。牛乳や小麦のアレルゲンは、加熱による影響をあまり受けません（▶P.90〜92）。

◆低アレルゲン化食品の利用

牛乳アレルギー児には、牛乳中のアレルゲンであるカゼインや乳清由来タンパク質を、加水分解したり除去したりしてつくられた牛乳アレルゲン除去調製粉乳（牛乳アレルギー用ミルク）や、大豆乳が利用できます（▶P.91）。

そのほか、発酵や高温高圧加工など製造過程によって低アレルゲン化した食品は、食べられる場合があります。

また、食べられる量を経口負荷試験で見極めて、それを超えない範囲で食べられることもあります。定期的に通院し、専門医や栄養士の指導を受けましょう。

＊1 食事療法について詳しくは、ガイドブック第3章「食事療法」をご参照ください。ガイド P.25

＊2 正しいアレルゲン診断について詳しくは、ガイドブック第4章「病態と診断」をご参照ください。ガイド P.43

基本 ❸

**原因食物の除去が
いつまで必要か
専門医に確認し、
定期的に見直しましょう**

原因食物を除去した状態に慣れると、いつまでも保護者の判断で除去を続けがちですが、成長に伴い免疫の働きが発達し、原因食物だったものでも症状を起こさずに食べられる量が増える、あるいは普通に食べられるようになることもあります（これを耐性の獲得といいます）。そこで定期的に専門医の指導を受け、1歳過ぎからは除去解除、あるいは症状を起こさずに食べられる量を決定する食物経口負荷試験を受けることが望まれます。

**負荷試験は、
食物アレルギーに精通した専門医の下で行われる試験です。
また医師の判断により以下のような場合に実施されます。**

1 耐性の獲得が期待されるとき

症状が消えたり、軽くなった場合に、「耐性が獲得できているかを確かめるため」に実施します。食事の記録から原因食物をとっていることが後からわかったり、間違って食べて症状が出なかったりしたときも、同じ理由で実施します。

2 安全に食べることができる範囲を決定するとき

原因食物について、「同年代の子が食べている量（普通量）をとることができるかどうか」を確認するのが、負荷試験の本来の目的です。

しかし重症例では、普通量よりも少ない量でも食べられる量を決定するために行うこともあります。

3 除去の必要性を再確認する必要があるとき

入園、入学で集団生活に入る前に、除去を続ける必要性や、食べられる量を決定するために、負荷試験を行うことがあります。

食事療法を継続している途中で、症状が悪化したり再燃したりしたときは、除去しているアレルゲン以外の食品が原因となっていることがあります。この場合も原因を明らかにするため、実施されることもあります。

基本 ❹

**誤食を起こさないよう
注意しましょう**

■ 家族の理解と協力が必要

誤食がもっとも起こりやすいのが、家庭での食事です。誤食を防ぐためには、家族の理解と協力が必要です。

■ 保育所、幼稚園・学校との情報共有[*3]

保育所と幼稚園・学校に向けては、食物アレルギーを含めたアレルギー疾患に対する取り組みを示したガイドラインが発行されています。ガイドラインでは、医師の診断に基づく「生活管理指導表」の運用と、食物アレルギー児への適切な給食対応が求められています。

食物アレルギー児の保護者の方々は、子どもの入園・入学の際、生活管理指導表を提出することをはじめ、保育所および幼稚園・学校と情報共有していくことが重要です。

■ 加工食品購入の際は、必ずアレルギー表示のチェックを

加工食品により食物アレルギー症状を起こす事故を防ぐため、市販されている加工食品には、原材料として使用したアレルゲンを表示することが定められています。

家庭で安全な除去食をつくるうえで、加工食品を購入する際、このアレルギー表示をチェックすることが欠かせません。次ページ以降の**【解説】**で、その読み方を示しましたので、ぜひ覚えておいてください。

*3 保育所、幼稚園・学校との情報共有について詳しくは、ガイドブック第5章「学校・保育所などにおける食物アレルギー対応」をご参照ください。

ガイド P.53

【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方

あらかじめ箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として使用した特定原材料を表示することが、食品表示法で定められています。ここでは、その読み方として3つのポイントを示します。

Point 1 表示の義務があるアレルゲン（特定原材料）、表示が推奨されているアレルゲン（特定原材料に準ずるもの）があります

食物アレルギーの頻度が高かったり重い症状が出やすい7品目（特定原材料）は、表示義務があります。義務ではないものの、表示が推奨されている20品目（特定原材料に準ずるもの）もあります。

特定原材料は、使用されている場合には必ず表示されますが、特定原材料に準ずるものは表示されない場合があるので、注意が必要です。

表示の義務があるもの（特定原材料7品目）

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

食物アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が出やすいため表示義務がある。

・表示されるのは、加工食品中のアレルゲンのタンパク質濃度が数μg/g以上のものです。したがって、これ以下のタンパク質濃度では表示されません。ただしその場合でも、1食分摂取するとアナフィラキシー反応を起こす量に達し、症状が出る場合もあるので注意が必要です。

表示の推奨されているもの（特定原材料に準ずるもの20品目）

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

義務ではないため、表示されない場合がある。

Point 2 アレルギー表示対象品目名が別の名称で表示されることがあります

例えば、「卵」→「たまご」、「落花生」→「ピーナッツ」のように、異なった表記でも特定原材料と同一であることが理解できる場合には、別の名称で表記することが認められています。

	代替表記：表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記	**拡大表記**：特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスミルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、乳糖、乳たんぱく、生乳、牛乳、濃縮乳、加糖れん乳、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ	そばがき、そば粉
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

Point 3

原則は「個別表示」ですが、含まれているすべてのアレルゲンをまとめて表示する「一括表示」も認められています。

食品表示には、個々の原材料ごとにアレルゲンを表示する「個別表示」と、アレルゲンをまとめて一括で表示する「一括表示」があります（原材料名は重量の多い順に表示されます）。

●市販のお弁当の例

個別表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ（小麦、卵を含む）、鶏唐揚げ（小麦、大豆を含む）、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲッティ（小麦、卵を含む）、エビフライ（小麦、卵を含む）、ポテトサラダ（卵を含む）、メンチカツ（牛肉、大豆、小麦、卵を含む）、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤色106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、確認することができます。

一括表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）（一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む）※
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤色106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、わかりません。

※原材料名に特定原材料が含まれている場合でも、一括表示にもまとめて表示されます。
※一括表示のアレルギー物質が最後に表示されているからといって、個別表示に比べて含有量が少ないわけではありません。

ただし、個別表示でも「省略」に注意しましょう

個別表示でも、一度記載したアレルゲンがほかの原材料にも含まれている場合、二度目以降の記載は省略が認められています。

●ポテトチップスの例

省略されない場合

原材料名	ばれいしょ（国産）、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ（大豆・小麦を含む）、オニオンエキスパウダー、香味油（大豆・小麦を含む）、調味料（アミノ酸等）
添加物	香料（大豆・小麦・りんご由来）、パプリカ色素（大豆由来）、甘味料（ステビア）、酸味料、香辛料抽出物

青で示した大豆や小麦は、複数回出てくるため（左）、二度目以降は、省略されています（右）。

省略された場合

原材料名	ばれいしょ（国産）、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ（小麦を含む）、オニオンエキスパウダー、香味油、調味料（アミノ酸等）
添加物	香料（りんご由来）、パプリカ色素、甘味料（ステビア）、酸味料、香辛料抽出物

表示が省略された場合には、アレルゲンが含まれている原材料が複数あっても、確認することができません。

添加物について、また食品表示の専門用語など詳しくは▶ WEB

アレルギー表示 ここにも注意!

● 猶予期間中は、新旧ルールが混在するので注意が必要です

食品表示法は、2015年4月に施行された新しい法律です。そのため加工食品については2020年3月31日まで猶予期間*が設けられています。この間は新旧ルールによる表示が混在することになるので注意が必要です。とくに以下の2点にご注意ください。

*生鮮食品は2016年9月30日まで。生鮮食品でも、特定原材料に由来する添加物を含む場合はアレルギー表示が必要です。

注意ポイント❶　特定加工食品の制度の廃止によって、表記が混在します

「卵」→「マヨネーズ」のように一般的に原材料として特定原材料が使われていることが明らかな場合は、加工食品そのものの名前で表記してよいという特定加工食品の制度は、食品表示法の成立とともに2015年に廃止されました。

そのためマヨネーズは「マヨネーズ（卵を含む）」と表示されることになりましたが、猶予期間中は特定加工食品として扱われることが容認されています。そのため、「マヨネーズ」と「マヨネーズ（卵を含む）」という2つの表記が混在することになるので、注意が必要です。

注意ポイント❷　小さな商品（包装面積30㎠以下）では、表示があるものとないものが混在します

以前のルールでは、包装面積30㎠以下の小さな商品には、アレルギー表示の義務はありませんでしたが、食品表示法では義務となりました。猶予期間中は、小さな商品で、アレルギー表示のあるものとないものが混在することになるので、注意してください。

● 飲食店（ファストフード、レストラン等）、総菜や店頭で調理されている弁当、パン店のパンなどには食品表示の義務がないので、表示があっても注意が必要です

食品表示法の対象となっているのは、容器包装された加工食品等のみです。飲食店や総菜店などでアレルギー表示があっても食品表示法に基づいたものではなく、そのアレルギー対応はアレルゲンの混入防止などにおいて厳密に管理されているわけではないので、注意が必要です。少量の混入でも症状が出る重症の場合は、外食や購入を避けたほうがよいでしょう。

● 原材料表示欄外の表示について

原材料表示枠外にも、アレルギーに関する表示が記載されていることもありますが、食品メーカーの任意であり義務ではありません。そのため、同じような状況で生産されていても、表示している製品としていない製品があることに注意してください。また、詳しくはメーカーに直接、問い合わせましょう。

例1 対象アレルゲンを明示する文言

特定原材料に準ずるもの20品目には表示義務がないため（P.87 Point 1）、原材料表示欄に表示されていない場合、「実際に使用されていない」のか「使用されていても表示されていない」のか、判断できません。

こうした事態を避けるため、「どのアレルゲンを表示対象としているか」を明示する文言が、原材料表示の近くに掲載されていることがあります。**「この食品は27品目のアレルゲンを対象範囲としています」「アレルゲンは義務7品目を対象範囲としています」「アレルゲン（27品目対象）」**といったものです。

例）

本商品に含まれているアレルギー物質（特定原材料等27品目中）
卵・乳・小麦・大豆

例2 注意喚起

製造過程や原材料の採取の際にアレルゲンが混入する可能性がある場合、**「本製品工場では○○を含む製品を製造しています」「本製品で使用している●●は、○○が混ざる漁法で採取しています」**（いずれも○○は特定原材料の名称）といった文言が掲載されている場合があります。

2. 原因食物別 除去のポイント

主な原因食物別の除去のポイントを示します。
原因食物となることが多い卵、牛乳、小麦については、

1. 除去方法（食材として用いないで調理する方法）と栄養面の補い方
2. 調理により受ける変化
3. 加工食品を用いるときの注意

について詳しく解説します。

卵（鶏卵）

1 除去方法と栄養面の補い方

卵を使用せずに調理することは容易です。

- 家庭では、卵を使用せずに調理することができます。
- 給食では、卵を衣やつなぎには使用しない工夫や、馬鈴薯（じゃがいも）でんぷんを使用するなどの工夫をすると、みんなが同じものを食べられるようになり、誤食の心配がなくなります。
- 軽症の卵アレルギーの場合には、卵黄のみであれば使用可能なこともあります。
- 卵はタンパク質を構成するアミノ酸のバランスが理想的な食物ですが、卵を除去しても、魚、肉類、大豆製品などを組み合わせて食べれば、栄養面の問題はありません。

鶏卵1個中のタンパク質と同量のタンパク質を含む食品と量の目安

鶏肉 ……30g	牛肉 ……30g	絹ごし豆腐 ……120g
豚肉 ……30g	魚 ……30g	牛乳 ……180ml

2 調理により受ける変化

卵は加熱調理によりアレルゲン性が低下します。

- ただし、調理方法によってアレルゲン性が異なります。ゆで卵1個を摂取できても、炒り卵や卵ボーロで症状を起こす人がいます。これは、加熱の程度が異なるからです。専門医から、しっかりと指導を受けましょう。

3 加工食品を用いるときの注意

卵は、多くの加工食品に使われているので、アレルギー表示を確認しましょう。

食品表示を読むときの注意（わかりにくい表示）

- **卵殻カルシウム**：未焼成のものが使われている場合には、表示義務濃度を少し上まわる程度の卵タンパク質が検出されますので原材料として表示されます。小さなお菓子類であれば総含有量が少ないので摂取可能な場合が多いです。
- **レシチン（卵由来）**：卵黄が含まれています。レシチン（大豆由来）あるいはレシチンとのみ記載されているものには鶏卵は使用されていません。
- 魚卵や鶏肉は鶏卵アレルギーの原因とはなりません。

牛乳

1 除去方法と栄養面の補い方

カルシウム不足に注意が必要です。

- タンパク質は、他の食品で補うことができますが、カルシウム源の代替が必要です。とくに乳児では、アレルギー用ミルクの摂取が必要です。

牛乳90ml中のカルシウム（100mg）を含む食品と量の目安

牛乳アレルギー用ミルク……180ml	さくらえび（干）……5g	ひじき（乾物）……7.1g
木綿豆腐……83g（1/5-1/4丁）	ししゃも（生干）…33g（1.5尾）	小松菜（生）……60g

◆アレルギー用ミルク（牛乳アレルゲン除去調製粉乳）

アレルギー用ミルクは、分子量を小さくすることにより生体内でアレルゲン性を示さないようにしたもので、加水分解乳とアミノ酸乳があります（下表）。

それぞれのミルクの抗原性や味には差があるので、どのミルクを使用するのかは専門医とよく相談してください。

アレルギー用ミルクだけでは、ビオチンとカルニチンが不足しがちになります。しかし、まだ一部のミルクにしか添加されていません（今後、添加が行われると思われます）。そのため、適切な時期に離乳食を進めて、食品からビオチンやカルニチンを摂取していかないと、欠乏症を発症するおそれがあります。専門医の指導を受けてください。

		加水分解乳				アミノ酸乳
		ニューMA-1（森永乳業）	ペプディエット（ビーンスターク・スノー）	MA-mi（森永乳業）	ミルフィーHP（明治）	エレメンタルフォーミュラ（明治）
蛋白質窒素源	カゼイン分解物	○	○	○		精製結晶L-アミノ酸
	乳清分解物			○	○	
分子量	平均分子量	約300	約500	約500	800～1,000	
	最大分子量	1,000	約1,500	2,000	3,500	
乳　糖		(−)	(−)	(±)	(−)	(−)
ビタミンK配合		○	○	○	○	○
タウリン強化配合		○	○	○	○	○
銅・亜鉛強化配合		○	○	○	○	○
標準調乳濃度		15%	14%	14%	14.5%	17%
風　味		独特の風味	独特の風味	良好	良好	独特の風味

2 調理により受ける変化

牛乳は加熱してもほとんどアレルゲン性が低下しません。

- 牛乳の主要アレルゲンのひとつであり、牛乳タンパク質の80%を占めるカゼインは、加熱してもアレルゲン性が低下しないので、混入に注意が必要です。
- 原材料に牛乳が含まれるパンやお菓子を食べることができても、その中に使用されている同じ量の牛乳をそのまま飲むと、症状を起こすことがあります。

3 加工食品を用いるときの注意

牛乳アレルゲンに関する、加工食品のアレルギー表示の見落としによる誤食が多いので、正しく理解しておきましょう。

- 「乳」のアレルギー表示は「○○（乳成分を含む）」と表示されることがあり、添加物の場合には「○○（乳由来）」と表記されます。
- ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど「乳」という文字が含まれないものでも、牛乳が含まれているものがあります。その場合（乳成分を含む）（乳由来）の表示を確認しましょう。

食品表示を読むときの注意（わかりにくい表示）

- **乳糖**：乳糖は本来糖質ですが、乳タンパク質の混入が避けられないため、乳の拡大表記とされています（▶P.87）。乳糖に含まれるタンパク質は微量なので、牛乳アレルギーがあっても、多くの場合、食べることができます。専門医に相談しましょう。
- **乳という文字が入っているが乳製品ではないもの**
  乳化剤：卵黄、大豆、牛脂などからつくられます。
  乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム：化学物質です。
  乳酸菌：菌の名前です。漬けものなどにも含まれます。ただし、乳酸菌飲料は乳製品です。
- **牛乳とは関係ないもの**
  カカオバター、ココナッツミルク
- **牛以外の動物の乳**
  牛以外の動物の乳（山羊乳、めん羊乳）は表示の対象外ですが、牛乳アレルギーの人の多くは、山羊乳でも症状が起こります。

小麦

1 除去方法と栄養面の補い方

除去により配慮すべき栄養素はありません。

- 主食は米飯にします。そうすることで副食のバランスをとりやすくなり、栄養面からはむしろ望ましい食事となります。
- 小麦の主食のかわりに、米粉や雑穀を使った麺やパンも使えます。
- 米粉を利用してパンやお菓子をつくることもできます。ただし、米粉の中に小麦タンパク質である「グルテン」を添加してある場合があるので、表示をよく確認しましょう。

2 調理により受ける変化

加熱調理による小麦のアレルゲン性の低下はわずかなので、調理時の混入に注意する必要があります。

- とくに粉のまま使用する場合には周囲に飛散するため、場所を離す、ほかの料理にふたやラップをするなどの注意が必要です。

3 加工食品を用いるときの注意

しょうゆは、原材料として大豆、小麦、塩が用いられていますが、小麦の主要アレルゲンである「グリアジン」は発酵により分解されるので、症状を起こすことはまれです。

食品表示を読むときの注意（わかりにくい表示）

- **原材料として表示されますが、製造過程で小麦タンパク質が分解されるため多くの小麦アレルギーの人が食べることができるもの**
  しょうゆ、みそ、酢：これらの調味料が使用できれば、食生活のQOL（生活の質）は大きく向上します。専門医と相談しましょう。
- **小麦以外の麦類（大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など）**
  はアレルギー表示の対象外です。
  小麦アレルギーの人は、これらの麦類や製品（麦ご飯など）を食べると症状を起こすことがあります。
- **グルテン**：小麦タンパク質です。米粉パンなどに含まれていることがあります。
- **麦芽糖、モルトエキス**：（小麦を含む）と表示されていなければ、使用されていません。

そば

- アナフィラキシーを起こしやすい食物なので、注意が必要です。
- そばのタンパク質は、熱に強く、水に溶けやすい性質を持っているため、そばをゆでる蒸気を吸ったり、そばと同じ釜でゆでたうどんを食べても症状が出る場合があります。
- 空気中を漂うそば粉やそば殻枕からの粉じんを吸い込んで、症状が出ることもあります。
- 思いがけないところに使われていますので表示を確認しましょう。
  クレープやそばボーロなど菓子類の材料／こしょう　など

落花生（ピーナッツ）

- アナフィラキシーを起こしやすい食物なので、注意が必要です。
- ローストするとアレルゲン性が増します。
- ピーナッツオイルを含むローションを皮膚に塗るのは避けましょう。
- ピーナッツは本来「豆科」であり、ピーナッツアレルギーであることを理由として「ナッツ類」を除去する必要はありません。

ナッツ類

- 本来ナッツ類としてひとくくりにすることはできず、個々にアレルギーの有無を確認します。
- クルミとペカンは同じクルミ科、カシューナッツとピスタチオは同じウルシ科で関係が強いです。
- 洋菓子などに使用されていることが多く、粉末状にされて外観からは含まれていることがわからない場合があるので注意が必要です。

甲殻類・軟体類・貝類

- えびで症状が出る場合には、その半数以上でかにでも症状が出ます。
- えびで症状が出る場合でも、軟体類や貝類で症状が出ることはまれです。血液検査、負荷試験で詳しく調べましょう。
- じゃこやのりに交ざっているえびなどで、症状が出ることはまれです。

大豆

- 大豆を使用した食品（納豆、豆腐、豆乳など）は、個人により食べられるものが異なります。また出る症状にも個人差があることを踏まえ、主治医と相談して必要以上の除去を避けるようにします。
- 大豆アレルギーでも、多くの場合、ほかの豆類は食べられます。
- 大豆タンパク質が醸造過程で分解されるしょうゆやみそは、多くの場合食べることができます。しょうゆやみそも除去する必要がある場合は、米や雑穀からつくられる代替調味料を利用することもできます。
- 大豆油は精製されタンパク質はほとんど残っていないので、多くの場合に使用可能です。

食品表示を読むときの注意（わかりにくい表示）

大豆は表示が推奨されていますが、義務ではありません。表示されない場合もあることを知っておきましょう。

- **含まれる大豆タンパク質が微量であるため、多くの大豆アレルギーの人が使用できるもの**
  しょうゆ、みそ、大豆油
- **レシチン、レシチン（大豆由来）**：乳化剤ですが、大豆由来と明記されていないこともあります。卵黄由来のレシチンはレシチン（卵由来）と表示されるので、区別が可能です。

魚類

- すべての魚が食べられない場合、ビタミンDが不足し、カルシウムの吸収が悪くなります。卵黄やきくらげ、干ししいたけ、アレルギー用ミルクなどで補いましょう。
- すべての魚が食べられないことはまれです。多くの場合、食べることができる魚を見つけられます。血液検査の結果だけで除去せずに、専門医に相談しましょう。
- かつおぶし、煮干しなどによるだしは、ほとんどの場合、使用できます。使用できないときには昆布、干ししいたけ、肉などのだしを利用しましょう。
- 缶詰やビン詰の魚では症状が出ない場合が多いので、専門医に相談しましょう。
- 鮮度の落ちた魚にできたヒスタミンによるヒスタミン中毒は、アレルギーと紛らわしい症状を起こします。家庭での再冷凍は避けましょう。
- 魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、アレルギーの炎症を抑えるのに役立つといわれています。

肉類

- アレルギーであってもエキス（だし）は摂取できる場合が多いため、専門医に確認しましょう。
- 牛肉の除去によるヘム鉄の不足に注意しましょう。ヘム鉄を多く含む赤身の魚で補います。

ごま

- 症状の出やすさは、「すりごま・練りごま」＞「粒ごま」です。
- ごま油は使用可能な場合が多いので、専門医に確認しましょう。

魚卵

- いくらによる即時型食物アレルギー症状*4が目立ってきています。
- 塩漬けされている場合が多い魚卵は、そもそも低年齢児には勧められません。

*4 即時型食物アレルギー症状
原因食物をとってから2時間以内に症状が出現するアレルギー症状のこと。

ガイド P.12

果物・野菜

- 果物、野菜によるアレルギーで多く見られるのは、口の中が腫れたりかゆくなるなど口腔(こうくう)内にだけ症状を起こす「口腔アレルギー症候群」*5です。
  もも、キウイフルーツ、りんご、メロンなどで起こりやすいとされています。
- 口腔アレルギー症候群の原因となる多くの果物・野菜は、加熱によりアレルギー症状を起こさなくなります。そのため調理したものは多くの場合、食べられます（例：りんごアレルギーでも、焼きりんごやアップルパイは食べられる）。
- 多くの症例が花粉症を合併します。このような場合「花粉・果物アレルギー症候群（PFS）」と呼びます。一部の果物や野菜は、花粉との間に交差抗原性*6があるからです。
- 原因食物を除去しても、食べられる果物や野菜をとることで栄養面の代替ができます。

*5 口腔アレルギー症候群(OAS)
即時型食物アレルギー症状の特殊型です。詳しくはガイドブック参照。 ガイド P.8

*6 交差抗原性
原因食物ではないのに、含まれているタンパク質が原因食物と似ているために、アレルギー反応を起こすこと。 ガイド P.34

- 口腔内に限局せずにアナフィラキシーを起こす人もいます。
  微量の摂取や加熱をしても、アナフィラキシーを起こすタイプの人がいます。頻度の高い原因果物は、もも、キウイフルーツ、バナナなどです。
- 食物アレルギーと紛らわしい反応を起こすことがあります。
  果物・野菜中の薬理活性物質（下表参照）により、アレルギー様の症状が出ることがありますが、通常の食物アレルギーと区別する必要があります。

◆果物・野菜中の薬理活性物質の例

ヒスタミン	ほうれん草、トマト、とうもろこし　など
セロトニン	トマト、バナナ、キウイフルーツ、パイナップル　など
アセチルコリン	なす、トマト、たけのこ、さといも、やまといも、クワイ　など
ニコチン	じゃがいも、トマト　など
サリチル酸化合物	トマト、きゅうり、じゃがいも、いちご、りんご　など

そのほか、山いも皮付近にあるシュウ酸カルシウムの針状の結晶が、口の周りや手にささって皮膚を刺激し、かゆみを起こすことがあります。この場合、山いもアレルギーと区別する必要があります。

米

- 米によるアレルギーはまれです。
- 除去が必要な場合、超高圧処理により低アレルゲン化した米などの使用が可能です。

ゼラチン

- 三種混合ワクチンやMMR（麻疹・ムンプス・風疹混合ワクチン）にゼラチンが安定剤として含まれていたときに、ワクチン接種後やグミなどのゼラチンを含む食品を食べたときに症状が出ることがしばしばありましたが、ワクチンの安定剤として使用されなくなってからゼラチンアレルギーはほとんどなくなりました。
- お菓子の原材料、ハム、ソーセージなどのつなぎとして用いられるので注意しましょう。

みんなで一緒に楽しくおいしく!
食物アレルギーの子どものためのレシピ集
卵・乳・小麦不使用!

総監修
宇理須 厚雄（藤田保健衛生大学医学部　客員教授）

編集委員
赤澤　　晃（東京都立小児総合医療センター　アレルギー科　部長）
伊藤　浩明（あいち小児保健医療総合センター　副センター長兼総合診療科部長）
伊藤　節子（同志社女子大学　生活科学部　食物栄養科学科　特任教授）
今井　孝成（昭和大学医学部　小児科学講座　講師）
近藤　康人（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院　小児科　教授）
高松　伸枝（別府大学　食物栄養科学部　教授）
長谷川 実穂（国立病院機構相模原病院臨床研究センター　管理栄養士）

調理・栄養計算
若宮　寿子
（若宮ヘルシークッキングスクールスタジオ主宰　栄養士／フードコーディネーター）
<アシスタント>
嶋村生子、嶋田雅子、辻紀子、小林富美恵、
大山樹愛、伊藤睦美（若宮ヘルシークッキングスタジオ）
<協力>
別府大学食物栄養科学部高松研究室
上野佳代子（国立病院機構大牟田病院　管理栄養士）
林秀和、深田賢司（国立病院機構相模原病院　調理師）

撮影
菅野　勝男（有限会社ライブワン）
<アシスタント>
吉川麻衣子、小此木愛里

スタイリング
小沢　朋子（モコメシ）
<アシスタント>
夏井景子

編集・制作　（株）東京法規出版
デザイン　　（株）フェイスデザインスタジオ
イラスト　　風川恭子

発行
独立行政法人環境再生保全機構
〒212-8544　川崎市幸区大宮町1310　ミューザ川崎セントラルタワー 8階
TEL：044-520-9568　http://www.erca.go.jp/yobou/（大気環境・ぜん息などの情報館）

2016 年　4 月　第 1 版第 1 刷　発行
2017 年 10 月　第 1 版第 3 刷　発行

みんなで一緒に楽しくおいしく！

食物アレルギーの子どものための
レシピ集

卵・乳・小麦
不使用！

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。