

すこやかライフ No.53 付録

7大アレルゲンを使わない人気の給食メニューレシピ

(尾張旭市学校給食センター提供)

○ 手巻き寿司 (ツナの甘辛煮・ハリハリ漬け)、呉汁

<手巻き寿司>

のりにごはんをのせ、ツナの甘辛煮とハリハリ漬けを巻いていただきます。

材料 (4人分)

●ごはん	●ツナの甘辛煮
●手巻きのり	ツナ(缶詰).....160g
●ハリハリ漬け	コーン.....20g
たくあん.....30g	にんじん.....20g
きゅうり.....60g	しょうが.....1片
	しょうゆ.....小さじ1.5
	さとう.....小さじ1
	みりん.....小さじ1

作り方

- ハリハリ漬け
 - ①たくあん、きゅうりを細く切る。
 - ②きゅうりはさつとゆでて、冷ます。
 - ③たくあん、きゅうりを和える。
- ツナの甘辛煮
 - ①ツナの油をきっておく。にんじんは細切りにする。しょうがはすりおろす。
 - ②ツナに、すりおろしたしょうがを加え、炒める。
 - ③にんじん、コーン、調味料を加え、水分をとばしながら炒める。

<呉汁>

「呉汁」は郷土料理で、大豆をすりつぶしてペースト状にした「呉」を入れたみそ汁です。

材料 (4人分)

だいこん.....60g	乾燥わかめ.....2g
ねぎ.....20g	大豆水煮.....50g
えのきたけ.....20g	豆みそ.....大さじ1
豆腐.....80g	米みそ.....大さじ1
油揚げ.....20g	かつおだし.....1カップ

作り方

- ①だいこんは細く、ねぎは小口、えのきたけは3cmの長さ、豆腐はサイコロに切る。油揚げは油抜きし、短冊に切る。わかめは戻しておく。大豆はミキサーにかける。
- ②かつおだしにだいこんを加え、煮る。
- ③だいこんが煮えたら、ミキサーにかけた大豆、油揚げ、えのきたけ、豆腐を加える。
- ④みそを加え、味を調えたら、わかめ、ねぎを加える。

○ からあげのいちじくソースがけ、小松菜の和え物、じゃがもち汁

<からあげのいちじくソースがけ>

材料 (4人分)

鶏もも肉.....200g
でんぷん.....大さじ3
揚げ油.....適宜
いちじくジャム.....40g
しょうゆ.....小さじ2
酒.....小さじ1.5

作り方

- ①鶏肉にでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ②いちじくジャム、しょうゆ、酒を鍋に入れて煮立たせ、ソースをつくる。
- ③揚げたからあげに、いちじくソースをかける。

<小松菜の和え物>

材料 (4人分)

小松菜.....80g
にんじん.....20g
油揚げ.....8g
しょうゆ.....小さじ1
さとう.....小さじ0.5

作り方

- ①小松菜は株ごとゆでて、流水で冷まし、3cmの長さに切る。
- ②にんじんは細く切る。油揚げは短冊に切る。
- ③にんじん、油揚げは、それぞれゆでて冷ます。
- ④しょうゆ、さとうを混ぜておき、ゆでた野菜を和える。

<じゃがもち汁>

じゃがいももちは、じゃがいもをゆでてつぶしてから、でんぷん、塩を混ぜて、団子状に丸めたものです。

材料 (4人分)

だいこん.....60g	薄口しょうゆ.....大さじ1
にんじん.....40g	酒.....少々
ごぼう.....60g	塩.....小さじ1
ねぎ.....40g	かつおだし.....1カップ
じゃがいももち.....100g	

作り方

- ①だいこん、にんじんはいちように、ごぼうはささがき、ねぎは小口に切る。
- ②かつおだしにだいこん、にんじん、ごぼうを加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、じゃがいももちを加えて煮る。
- ④じゃがいももちが浮いてきたら、調味料を加え、味を調べ、仕上げにねぎを加える。

すこやかライフ No.53 付録

卵・乳・小麦を使わない簡単おやつレシピ

○ ココアプリン



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

Point

- ・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。(2)
- ・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。
- ・ココアを入れずにつくると、豆乳プリンに。メイプルシロップをかけて食べてもおいしいです。

作り方

- ①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。
- ②小鍋に①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。
- ③ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水にあてて冷やしながらかき混ぜる。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。
- ④グラスに流して、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。

○ しっとりマフィン



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

Point

- ・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、生地のおくらみがよくなります。
- ・熟したバナナのほうが、生地になじみます。
- ・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。

用意する器具

- ・マフィン型(底7cm×高さ5cm) 3個
- ・竹串

作り方

- ①ボウルにAをふるって入れる。オーブンを180℃に予熱する。
- ②①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。
- ③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。
- ④②のボウルに油を入れて泡立て器で混ぜ、③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とした生地にする)。
- ⑤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。
- ⑥8分目くらいまでふくらみ、竹串でさして生地が付着しなければ出来上がり。

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