

# 食物アレルギー対応調理実習



平成27年6月12日 東京都学校給食会

国立病院機構相模原病院臨床研究センター

長谷川実穂

## コーンフレーク衣のコロッケ

### 材料（3-4個分）

ジャガイモ	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
豚ひき肉	60g
しょうゆ	小さじ1/2
油	適宜
米粉	大さじ3~4
コーンフレーク（ケロック）	80g
揚げ油	
キャベツ	

### 作り方：

- ① ジャガイモは茹でて皮をむき、熱いうちに潰しておく。コーンフレークはビニール袋に入れて、麺棒などで叩いて細かく砕いておく。付け合わせのキャベツはせん切りにする。
- ② 豚ひき肉は、油をひいたフライパンで炒め、醤油で味付けをして準備し、粗熱をとる。
- ③ ボウルにジャガイモ、塩、こしょう、豚ひき肉を入れて混ぜ合わせ、コロッケの形に成型する。
- ④ 同量の水を加えた水溶き米粉にタネをくぐらせ、コーンフレークの衣をつける。あげているときにはがれやすいので少しタネに押し付けるようにして衣をつける。
- ⑤ フライパンに多めの油をひき、表面をあげ焼きにし、こんがりとしたら器に盛る。



コーンフレークは、原材料を確認してアレルギーのないものを選びましょう。

## きのこと豆乳のグラタン

### 材料（4人分）

じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中2個
しめじ	1パック
えのきだけ	1パック
エリンギ	1パック
あいびき肉	120g
米粉	大さじ4
豆乳	3カップ
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1.5
こしょう	少々
油	大さじ1

### 作り方：

- ① 玉ねぎは薄切り、えのきたけ、エリンギは長さを1/2に切り、しめじと一緒にほぐしておく。
- ② じゃがいもは、皮をむいて1cm程度にスライスし、油をひいたフライパンでソテーする。
- ③ 鍋に油を入れ、玉ねぎを甘味が出るまでよく炒める。あいびき肉、しめじ、えのきたけ、エリンギを入れ、塩、こしょうを加えて全体を炒める。
- ④ 米粉をふり入れ、ざっと全体にからめたら豆乳を加える。
- ⑤ ふつふつとしてきたら、火を弱め焦げないように混ぜながら、塩、砂糖で味をととのえ、全体にとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 耐熱皿にじゃがいもを並べ、ホワイトソースを上からかけ、オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。



豆乳のホワイトソースは豆乳独特の風味が出ないように、あいびき肉、きのこの具と一緒に調理してコクを出します。

## ライスパスタのナポリタン

### 材料（2-3人分）

ライスパスタ	150g
ウィンナー	75g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
マッシュルーム	100g
サラダ油	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6
	中濃ソース	小さじ1
	塩	適宜
	こしょう	適宜
	トマトケチャップ	適宜

### 作り方：

- ① ライスパスタは、表示通りにゆで、油であえておく。  
玉ねぎは、ピーマンは1cm程度の薄切り、ウィンナー、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。  
Aの調味料はあらかじめ混ぜておく。
- ② 鍋に油をひき、ウィンナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、Aを全体に絡め、茹でたライスパスタを加えて、塩、こしょう、（足りなければケチャップ）で味をととのえ器に盛り付ける。



ライスパスタは小麦のパスタより切れやすいので、混ぜやすいように具材に調味料をからめておきます。

卵、牛乳、小麦  
をつかわない

## ■ 米粉の蒸しケーキ ■

### ● 材料 (アルミカップ6-7個分) ●

米の粉(上新粉でも可)	70g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	小さじ1杯
ココアパウダー	小さじ1杯
塩	ひとつまみ
油	小さじ1杯
水	1/2カップ
レモン汁	小さじ1杯
バニラエッセンス	2-3滴

### [作り方]

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダー、ココアパウダー、塩はよくまぜあわせておく。
- ② 油、水、バニラエッセンスを加える。  
※ 米粉によって水の吸い方が違うので、ホットケーキの生地くらいの固さになるように、水を少しずつ加える。
- ③ 最後に、レモン汁を入れて全体を混ぜ、アルミカップに分け入れる。
- ④ スチームコンベクションで蒸す。  
(または全量を電子レンジにかけられる器に流して、レンジで3分半(600W)加熱し熱いうちに型から取り出して粗熱をとる。)



米粉は種類によって吸水量や特徴が違います。米粉のミックス粉や、コーンスターチなどを少し混ぜると、使用感がよくなります。



# 本日の試食用



米粉のパンケーキミックス  
(DHC)



豆乳入りホイップ  
(スジャータ)



たまねぎ	25g
ピクルス	10g
パプリカ(赤、黄)	各5g
レモン汁	小さじ1
エッグケア	大さじ4
砂糖	小さじ1/2
塩、こしょう	少々



エッグケア  
(キューピー)

- ① たまねぎ、ピクルス、パプリカは少し大きめのみじん切りにする。
- ② たまねぎを耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで少ししんなりするまで20~30秒加熱してからみをとばし、ペーパータオルでよく水気を切る。
- ③ 材料を混ぜて、しお、こしょうで味を調える。