

子どもの食育推進ネットワーク地域研修会（南エリア） アレルギーのある子も安心なレシピ

平成29年8月22日

[食事メニュー]

献立名	材 料	分量	作 り 方
魚の柑橘風味焼き 奥古閑保育園より 「除去よりも皆一緒に 食べる事ができるように メニューを考えます。 間違いもふせげま す。」	白身魚 A (しょうゆ 酒 みりん レモン汁 レモンスライス (かざり用)	160g (3~4切) 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	① 魚はAに30分~1時間ほど漬け込む。 ② 汁気を切った魚をスチームコンベクション オーブンで焼く。 (途中でAを2~3度かけるとよい) ③ 皿に盛り、レモンスライスをのせる。 * 魚を焼くのはオーブン、グリル、フライパン などどれでもよい。
白身魚の マヨネーズ焼き 浄法たから保育園よ り 魚・卵を制限 「代替の食材を使用し ます。見た目を同じよ うにしてあげていま	白身魚 (ハム) にんじん たまねぎ しめじ マヨネーズ(卵なし) アルミカップ 	40g 5g 15g 15g 5g 1個	① にんじん、たまねぎ、しめじはアルミカップ に入る位の大きさにカットする。 ② ①をしんなりするまで炒める。 ③ 白身魚は1/3にカットしておく。 (アレルギーはハムで代替え) ④ ③をアルミカップに入れ、②を上に入れる。 その上からマヨネーズをかける。 (アレルギーは卵なしマヨネーズを使用) ⑤ 180℃のオーブンで15~20分焼く。
白身魚の 磯辺揚げ 雁回まこと保育園より 卵を制限	白身魚 塩 片栗粉 青のり 揚げ油	40g 0.1g 2g 0.2g	① 白身魚は塩で下味をつけておく。 ② 片栗粉と青のりを混ぜ合わせておく。 ③ ①の魚に②をまぶして揚げる。
挽き肉入り炒り卵 風(1人分) 幸田保育園 幸田子育て支援セン ターより 卵を制限 「これまでは普通食と 見た目があまり変わら ないように作ってしま したが、今後は誤食を防 ぐ為には違いがはつき り分かるようにしてい く必要があると考えてい ます。」	焼豆腐 片栗粉 たまねぎ 豚赤身挽き肉 にんじん 生しいたけ ほうれん草 菜種油 (又は大豆油) 塩 しょうゆ 三温糖 酒	40g 小さじ1/3 (1g) 10g 10g 5g 10g 10g 小さじ1/4 (1g) 少々 少々 2g 0.5g	① ほうれん草はゆでて一口大に切る。 ② 焼豆腐はくずして片栗粉と混ぜ、挽き肉 も加えて混ぜ、調味料を加える。 ③ たまねぎ、にんじん、生しいたけは みじん切りにして、油で炒める。 ④ 調味料、①、②、③を混ぜて成型する。 ⑤ オープンペーパーを敷いた天板に乗せ、 オープントースターで15分程焼いて 火を通す。 

献立名	材 料	分量	作 り 方
かぼちゃで作る スパニッシュ オムレツ風 (10人分) 日吉保育園より 卵を制限 「栄養価の高いかぼ ちゃを卵の代わりに 使用。 見た目を普通のオム レツに近づけてい る。」	A ベーコン じゃがいも にんじん かぼちゃ 高野豆腐 パン粉 塩 こしょう コンソメ チーズ 乾燥パセリ 	78g 258g 78g 1/4個 3枚 1カップ 少々 少々 適量 120g 少々	① 高野豆腐は水で戻して、絞っておく。 ② じゃがいも、にんじんはいちょう切り、 ベーコンは5mm幅にカットする。 かぼちゃは皮をむき、蒸しておく。 ③ Aを炒めて、火が通ったら冷ます。 ④ Bの材料をミキサーなどで混ぜ合わせる。 (フードプロセッサーでもよい) ⑤ ④をボウルなどに取り、③を入れ、 混ぜ合わせる。 ⑥ 耐熱容器などに⑤を入れ、平らにし、 チーズをのせ、乾燥パセリをふりかけ、 180℃で15分ほど焼く。
スパニッシュ オムレツ風 御幸こぼと保育園よ り マヨネーズ、卵、乳製 品を制限 「絹ごし豆腐を使うこ とで卵を使わずに形 がきれいに整え、食 感も同じように仕上 がります。チーズの 代わりにマヨネーズ (卵不使用)を使えば 焦げ目もつきません。」	絹ごし豆腐 じゃがいも にんじん たまねぎ マヨネーズ(卵不使用) 塩 こしょう ケチャップ	15g 40g 10g 15g 2g 0.1g 少々 適量	① じゃがいもは一口大に切って柔らかく 茹でる。 ② ①と絹ごし豆腐をフードプロセッサーか すり鉢でなめらかにする。 ③ にんじん、たまねぎはみじん切りにして、 油で炒め、②を加えて塩、こしょう、 マヨネーズで味を整える。 ④ オーブンは180℃で予熱しておく。 ⑤ 耐熱容器又はクッキングシートに ③をひろげ、180℃で15～20分間焼く。 * お好みでケチャップを付けてもよい。
れんこん ハンバーグ 川尻保育園より 卵、小麦、乳を制限 「つなぎに豆腐やれん こんを入れてやわらか くしています。」	合いびき肉 たまねぎ 塩 れんこん しょうゆ 絞豆腐	30g 15g 0.15g 10g 0.5g 8g	① たまねぎ、れんこんはみじん切りにする。 ② 材料を混ぜ合わせてこねる。 ③ 型をつくり、スチームコンベクションオーブ ンで焼く。(コンビ200℃) * れんこんは荒みじん切り半分とすりおろし 半分に分けると食感も楽しめる。
豆腐入り ハンバーグ 田迎こども園より 卵、小麦を制限 「ハンバーグに使う 卵とパン粉の代わり に豆腐と乾燥おか らを使っています。 味付けも生地に加 えているので、あと からソースをかける より塩分等控えめ にできます。」	A 牛ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 たまねぎ 油 乾燥おから ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	20g 15g 20g 25g 3g 3g 1.5g	① 絞豆腐は水抜きをしておく。たまねぎは みじん切りし、炒めて冷ましておく。 ② ボウルに牛ひき肉、豚ひき肉を入れ、 よくこねる。 ③ ②に①を加え、よくこねる。乾燥おから も加える。 ④ Aを加えてよくこね、成形し、185℃の オーブンで25分ほど焼く。

献立名	材 料	分量	作 り 方
ハンバーグ 城南ふたば保育園より 卵、パン粉、牛乳を制限 「タピオカ粉とデンプン(キャッサバ)を使いハンバーグを形成する。」	牛ひき肉 たまねぎ 米粉 塩 タピオカ粉 サラダ油 トマトピューレ(ジュース) ケチャップ ウスターソース グリーンピース	100g 25g 小さじ2 少々 小さじ1 小さじ1 80ml 大さじ1 大さじ1 少々	① たまねぎはみじん切りにし、牛ひき肉、米粉、塩を合わせ練る。 ② ①を丸め、タピオカ粉をまぶす。 ③ フライパンで油を熱し、焼く。 ④ トマトジュース、ケチャップ、ウスターソースを加え、3～4分煮こむ。グリーンピースを入れる。
焼きコロッケ カ合校区民生委員 児童委員さんより 卵を制限 「パン粉をつけるとき、卵を使わずに水とき片栗粉を使うところ。」	じゃがいも たまねぎ にんじん 挽き肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 片栗粉	大5個 中2個 中1個 100g	① みじん切りにしたたまねぎとにんじんを鍋に入れ、弱火で炒める。水分が出てきたところで、挽き肉も入れて炒め塩、こしょうで味付けする。 ② ゆでたじゃがいもを粗くつぶし、①を混ぜ、俵型に丸める。 ③ 小麦粉をまぶして、水とき片栗粉をくぐらせ、パン粉をつける。 ④ フライパンに浅く油を入れ、焼く。 ⑤ 好みのソースをかけていただく。
カレー (3～4人分) 熊本藤富保育園より 乳を制限 「市販のカレールウには乳成分が必ず入っています。豆乳で代用をし、片栗粉でとろみをつけることで簡単にカレールウの様に。」	牛肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 水 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 豆乳 片栗粉	100g 中1個 小1本 中2個 2カップ 小さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 50cc 大さじ1	① たまねぎはくし型、にんじんとじゃがいもは乱切りにしておく。 ② 炒め油でたまねぎをキツネ色になるまで炒め、そこへにんじん、牛肉を入れ、水を入れます。 ③ 沸騰したら、じゃがいもを加えます。 ④ ある程度野菜が煮えたら、★で味付けをし、再び沸騰したら一度火を止めます。片栗粉をといた豆乳を混ぜ、火をつけてとろみがついたら出来上がりです。
豆乳シチュー (1人分) なかよし保育園より バター、牛乳、小麦粉を制限 「乳製品・小麦粉アレルギーの子どもも一般食と似た見た目になるように豆乳を使いました。」	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン ブロッコリー 油 片栗粉 豆乳 スープ(コンソメ) 食塩	30g 30g 20g 10g 5g 10g 10g 10g 2g 4g 50g	① 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきをとってほぐしておく。 ② ①を炒めて、スープで煮込む。 ③ 材料が煮えたら、クリームコーンと豆乳で溶いた片栗粉、塩を入れて味を整える。 ④ ブロッコリーは年齢にあわせた大きさに切ってゆがく。 ⑤ ③を器に盛り、④を飾る。



献立名	材 料	分量	作 り 方
れんこんの ふわふわ揚げ	鶏ミンチ れんこん 玉ねぎ 人参 いんげん 絞りとうふ 片栗粉 ひじき(乾) しょうゆ 塩 揚げ油	300g 200g 300g 100g 50g 250g 適量 20g 適量 少々 適宜	① れんこん、玉ねぎ、人参、いんげんはみじん切りにする。 ② ボウルに鶏ミンチ、絞りとうふ、ひじき(水で戻したもの)、片栗粉、調味料、①を入れ、よくまぜる。 ③ 食べやすい大きさに丸めたものを熱した油で揚げ、出来あがり。
認定こども園第一幼稚園より 卵を制限			

【おやつメニュー】

献立名	材 料	分量	作 り 方
黒糖ケーキ (1人分) 愛保育園より 卵を制限	薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 バター(溶かし) スキムミルク 水	22g 0.8g 12g 8g 7g 7g	① スキムミルク、水を混ぜ、溶かす。 ② ボウルに①、黒砂糖を入れ、混ぜる。 ③ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、よく混ぜる。 ④ 最後に溶かしバターを入れ混ぜる。 ⑤ 生地を天板に流し、180℃に予熱したオーブンで約15～20分程加熱すると出来あがり。
米粉と豆腐の ドーナツ(1人分) 畠口みのり保育園より 小麦粉と卵を制限 「小麦粉や卵を使わず、 米粉や豆腐を使用して、 モチモチふんわりなドーナツにしました。」	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター(有塩) 絹ごし豆腐 揚げ油 粉砂糖	20g 0.8g 5g 3g 25g 適量 適量	① 米粉とベーキングパウダーを混ぜておく。 ② 豆腐はざるにあげて、水気をきっておく。 ③ バターをクリーム状に練り、砂糖を加え、白っぽくなるまでさらに練る。 ④ ②の豆腐を泡立て器でなめらかにし、③に入れ、混ぜる。 ⑤ ④に①の粉を混ぜ、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。 ⑥ 160～170℃の油で揚げる。 ⑦ 冷めたら上から粉砂糖をかける。
かみかみおやつ (1人分) モロナイ保育園より 乳、卵を制限 「ごぼう、にんじんを炒める時に、油を使わないところ。噛みごたえがあり、噛む力を引き出しているところ。」	ごぼう にんじん だし汁 砂糖 しょうゆ ごま 小麦粉 水	6g 5g 適量 1g 2g 1g 18g 適量	① ごぼう、にんじんをせん切りにし、こげつかない程度のだし汁で炒める。(園では酵素水を使用しています。) ② ①がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆで味をつけ、ごま、小麦粉を加える。 ③ 耳たぶくらいの固さになるまで、水を加えながら混ぜる。 ④ めん棒で③を伸ばし、好みの大きさに切り、210℃のオーブンで10分焼く。
おからスコーン (1人分) こじか園より 卵を制限 「卵を使用していないのはもちろん、日頃なかなか食べない”おから”を使用し、スコーンにしました。又、ココアパウダーも加える事により更に食べやすくなりました。」	★ ホットケーキミックス おから バター(無塩) ベーキングパウダー 砂糖 ココアパウダー 牛乳	20g 8g 7g 0.4g 3g 3g 6g	* バターは電子レンジで溶かしておく。 * オーブンを170℃に予熱しておく。 ① ★の材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。 ② ①の中に牛乳を加え、ひとまとまりにする。 ③ ②の中にココアパウダーを加える。(生地がココア色になってしまわないようにかるく混ぜる) ④ ③の生地を好みの大きさに切り、予熱しておいたオーブンで20分程焼いて完成!!

献立名	材 料	分量	作 り 方
ごまごまクッキー <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 舞原保育園より 卵、乳を制限 「片栗粉を使用することで、サクサクした食感に仕上がります。黒ごまをたっぷり使うことで、砂糖も控えられます。スティック状にカットすることで、見た目も味も市販品のキンビスクッキーに似せています。 </div>	薄力粉 片栗粉 砂糖 マーガリン 黒ごま 水	6g 3g 3g 3g 1.08g 1.8g	① マーガリンは常温にもどしておく。 ② マーガリンと砂糖を混ぜる。 ③ 薄力粉と片栗粉を混ぜる。 ④ ②と③と黒ごま、水を合わせる。 ⑤ まな板の上に薄く生地を伸ばし、包丁でスティック状に切る。 ⑥ スチームコンベクションオーブンの黒天板にクッキングシートを敷き、⑤の生地を並べていく。 (包丁の背で取ると取りやすい) ⑦ スチームコンベクションオーブンをホットエアー160℃で16分焼く。
卵抜きクッキー <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 雁回まこと保育園より 卵を制限 </div>	ホットケーキミックス バター 牛乳 	70g 30g 30g	① バターを常温に戻して牛乳と混ぜる。 ② ①にホットケーキミックスを加え、サックリ混ぜ合わせる。 ③ 生地を薄く伸ばし、好きな形に生地を型抜きし、180℃に予熱したオーブンで天板にクッキングシートを敷いて10分程焼いたら完成。
おからクッキー <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 城南こぼと保育園より 牛乳、小麦粉を制限 「クッキーのとき、見た目があまり変わらないようにしている」 </div>	おから 砂糖 豆乳(水)	10g 4g 4cc	① ボウルにすべての材料を混ぜ合わせる。 ② 天板に生地を落とすか、軽く丸めてつぶしたものをのせる。 ③ 180℃のオーブンで7～8分焼く。
米粉の パウンドケーキ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 御幸校区主任児童 委員さんより 小麦粉、卵を制限 </div>	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 牛乳又は豆乳 ヨーグルト ココアなど	100g 20g 小さじ1 100～120ml 大さじ2 大さじ2	* オーブンを180℃で予熱する。 ① 材料を全て混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型へ流し込む。 ② オーブンで35～40分焼く。 

献立名	材 料	分量	作 り 方
米粉ピザトースト風(2人分) 御幸こぼと保育園より 食パン、チーズを制限 「米粉の生地でパン生地に近い食感で楽しめると思います。チーズの代わりにマヨネーズでピザ風味になります。」	A { <ul style="list-style-type: none"> 米粉 20g 油 適量(大さじ1位) 水 適量 ケチャップ 適量 ホールコーン 10g ピーマン 7g マヨネーズ(卵不使用) 15g (大さじ1)	<ol style="list-style-type: none"> ① 生地を作る。Aをすべてボウルに入れもったりした生地にする。フライパンに油をしいて生地の半分を丸形又は四角に整え焼く。表面にまくがはってきたら残りの生地を加えて厚みを出して焼く。 * 生地はホットケーキの生地くらいのやわらかさに ② ピーマンはみじん切りにする。 ③ ピーマン、ホールコーンを炒め、ケチャップで味付けする。 * 油なしで炒めてよい ④ ①の生地に③をのせ、フタをして少し蒸し焼きにする。 ⑤ ④の生地をクッキングシートを敷いた天板にうつし、マヨネーズをかけて180℃のオーブンで焼く。 ⑥ 表面が焼きあがったら完成。 * お好みの大きさに切っても良い。 	
もちもちチーズパン 旭保育園より 小麦粉を制限 「小麦粉の代わりに白玉粉でパンを作った。もちもちとした食感でおいしい。」	<ul style="list-style-type: none"> 白玉粉 20g ナチュラルチーズ(ピザチーズ) 6g 塩 0.2g 油 2g 卵 3g 水 15g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 塩を水で溶いておく。 ② 白玉粉と①の塩水、卵、油を混ぜて耳たぶぐらいのやわらかさにこねる。 ③ ②の生地にチーズを混ぜ合わせて、食べやすい大きさに丸める。 ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を並べて、オーブンで170℃、15分～20分焼く。 	
ミルクパン(20～30個分) 熊本藤富保育園より 卵を制限 「このメニューには乳製品が含まれていますが、手作りパンなので、バターをオリーブ油にしたり、牛乳を豆乳に代用したりと、必要に応じて、差し引きができます。」	<ul style="list-style-type: none"> 強力粉 220g 砂糖 40g 塩 3g ドライイースト 3g バター 30g 牛乳 150cc <div style="text-align: center;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を合わせてこねます。(ホームベーカリーでもOK) ② ラップをして、35℃位の温度で30分一次発酵します。 ③ 平らに伸ばし、一口サイズにカットして天板に並べます。 ④ 40分程二次発酵させます。 ⑤ 190℃で7分焼きます。(予熱は210℃で5分しておきます) 	

献立名	材 料	分量	作 り 方
バナナ豆乳 マフィン(10人分) ゆたか幼稚園より 牛乳、卵を制限 	バナナ 豆乳 砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 塩 なたね油 (しらしめ)	2本 200cc 大さじ4 250g 小さじ4 少々 大さじ2	① バナナはフォークなどでつぶしておく。 ② ボウルに砂糖、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡立て器などで混ぜておく。 ③ ②に①、豆乳、なたね油を加えて混ぜる。 ④ アルミカップなどに生地を流し入れ、160℃のオーブンで15～20分程度焼く。
バナナマフィン (4個分) 城南ふたば保育園より 卵、小麦粉、牛乳を 制限	バナナ レモン汁 A 上新粉 ベーキングパウダー シナモン B 豆乳 油 砂糖 塩 レーズン	1/2本 大さじ1/2 100g 小さじ1 少々 120ml 大さじ2 大さじ3 小さじ1/4 大さじ2	① バナナはフォークなどでつぶし、レモン汁をかけておく。 ② Aを混ぜ合わせる。 ③ Bを混ぜ、①とレーズンを加え、さらに混ぜる。 ④ ③に②を混ぜ、4等分し、マフィンカップ9分目まで入れる。飾り用のレーズンをのせ、170℃に予熱したオーブンで22分程度焼く。
くずもち 田迎こども園より 「当園では卵、乳、小麦アレルギーがいる為、その全てを使わずに済むおやつです。きな粉も子ども達に人気なので良く食べてくれます。」	A 片栗粉 砂糖 水 B きな粉 砂糖	8g 8g 50g 4g 3g	① 鍋にAを入れ、火にかける。 ② 焦がさないように混ぜ、次第に全体がもちもちと固まって(まとまって)きたら、水にくぐらせたバットに流し入れ、表面をととのえる。 ③ あら熱をとったら冷蔵庫(または冷凍庫)で冷やす。 ④ 食べやすい大きさに切り分け、Bをまぶして盛り付けて完成。
芋ようかん (1人分) カ合さくら子ども園より 卵、乳、小麦を制限 「さつまいもは冷めるとつぶしにくくなるので、熱いうちにつぶす。」 	さつまいも 粉寒天 水 砂糖 塩	40g 0.3g 20g 6.5g 少々	① さつまいもは皮をむき、蒸してつぶす。 ② 鍋に水と寒天を入れ、少しふやけたら火にかけ、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらよく煮とかし、砂糖と塩を加え、さらに弱火で煮る。 ③ ①に②を少しずつ入れ、よく練り合わせる。 ④ バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。 ⑤ 切り分けて、器に盛る。
じゃが芋もち 認定こども園第一幼稚園より 小麦を制限	じゃが芋 片栗粉 バター タレ (しょうゆ さとう 水)	400g 60g 適量 100cc 80cc 適量	① じゃが芋は皮をむいて、蒸す。 ② ①をつぶして、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②を棒状にのばし、包丁で厚めに切り、バターで両面焼く。 ④ タレを入れた鍋に③を入れ、火にかけ、からめる。