

# 卵・乳・小麦除去食レシピ

## 米粉の蒸しパン



1人分  
123kcal たんぱく質 1.5g 食塩 0.2g

酢を入れることでベーキングパウダーが反応しやすく膨らみやすくなります。

### [材料] 子ども 2人分

- |  |   |
|--|---|
| <b>〈材料 A〉</b><br>・米粉 50g<br>・砂糖 10g<br>・ベーキングパウダー 2g (小さじ 1/2 杯) | <b>〈材料 B〉</b><br>・水 50ml<br>・植物油 (サラダ油、米油、太白ごま油など) 2g (小さじ 1/2 杯)<br>・米酢 2g (小さじ 1/3 杯) |
|--|---|

使用する器具：ボウル 2つ、ホイッパー、耐熱容器、電子レンジ

もちもちした食感です。食べやすい大きさに切り水分と一緒に食べましょう。

### つくりかた

- ①材料を計量する。
- ②材料 A をボールに入れホイッパーで混ぜる。
- ③材料 B を別のボールで混ぜ合わせる。
- ④材料 A のボールに材料 B の液体を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑤生地を耐熱容器に入れ電子レンジで 600W 1分 30秒を目安に加熱する。

※加熱の具合は容器の大きさや機器によっても変わるので調整して下さい。

## 鶏のコーンフレークフライ



1人分  
231kcal たんぱく質 13.0g 食塩 0.3g

米粉とコーンフレークで衣を作ります。サクサクした食感で食べやすいです。

### [材料] 子ども 2人分

- 鶏胸肉かささみ 100g  
 塩 0.5g  
 こしょう 少々  
 おろしにんにく 1g (小さじ 1/5 杯)  
 米粉 25g  
 水 25g  
 コーンフレーク 25g  
 サラダ油 適量

使用する器具：ビニール袋、ボール、バットもしくは平たい皿、フライパン

### つくりかた

- ①コーンフレークをビニール袋に入れて砕く。
- ②鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、にんにくで下味をつける。
- ③米粉を水で溶く。
- ④鶏肉に③、④で衣をつける。
- ⑤フライパンに 1 cm の深さとなるように油を入れ片面 2分を目安に揚げ焼きにする。

## 米粉のピザ



2切れ (1/4 枚分)  
138kcal たんぱく質 2.9g 食塩 0.4g

ベーキングパウダーで膨らませるのですぐに焼くことができます。下記の材料以外にもお好みの具材をのせて下さい。

### [材料]

- |   |  |
|---|--|
| <b>〈生地〉</b><br>・米粉 90g<br>・ベーキングパウダー 2g (小さじ 1/2 杯)<br>・砂糖 1.5g (小さじ 1/2)<br>・塩 ひとつまみ<br>・水 60ml<br>・オリーブオイル 2g (小さじ 1/2 杯) | <b>〈具〉</b><br>・ツナ 30g (1/2 缶)<br>・玉ねぎ 20g (1/12 個)<br>・ピーマン 15g (1/2 個)<br>・コーン 10g<br>・トマトケチャップ 15g (大さじ 1 杯)<br>・マヨネーズ風調味料 10g (大さじ 2/3) |
|---|--|

使用する器具：クッキングシート、ボール、オーブン

### つくりかた

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②生地材料をボールに入れ、ひとまとめし、オーブンシートに 5mm の厚さになるよう広げる。
- ③生地の上にケチャップをぬり、玉ねぎ、ツナ、ピーマン、コーンをのせ最後にマヨネーズ風調味料をかける。
- ④オーブン (200℃) で 10分焼く。  
※焼き加減は調整して下さい。

オーブンがない場合には電子レンジの 600w で 3分加熱するか、具をのせる前にフライパンで片面を焼いてから具をのせて蓋をして焼いてください。

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。



## じゃこふりかけ



小さじ 1 杯分  
30kcal たんぱく質 2.7g 食塩 0.7g  
カルシウム 69 mg

### [ 材料 ]

- 小松菜か大根の葉（細かく刻む） 200g
- 小魚（小女子、ちりめんじゃこなど） 30g
- 醤油 27g（大さじ 1 と 1/2 杯）
- みりん 18g（大さじ 1 杯）
- ごま油 8g（小さじ 2 杯）
- ごま 10g（大さじ 1 と 1/2 杯）

### つくりかた

- ①ごま油を熱し、刻んだ小松菜 or 大根の葉を炒め、水分を飛ばす。
- ②小魚を加えさらに炒める。
- ③醤油、みりん、酒、砂糖を加え、炒りながら水分を飛ばす。
- ④最後にごまを混ぜ込み完成。

## さばの炊き込みご飯



1 人分（子ども用茶碗 1 杯分）  
208kcal たんぱく質 7.3g 食塩 0.7g  
カルシウム 67 mg

### [ 材料 ]

- ・米 3 合
- ・さば水煮缶 1 缶（190g）
- ・人参（干切り） 50g（中 1/2 本）
- ・えのき茸 80g（1/2 株）
- ・芽ひじき（乾燥） 8g
- ・おろし生姜 5g
- ・醤油 18g（大さじ 2 杯）
- ・みりん 9g（大さじ 1 杯）

### つくりかた

- ①米を研ぎ、炊飯器の目盛りの 8 分目まで水を入れる。
- ②ひじきは洗って水に 15 分漬けてもどす。
- ③人参は千切りにする。えのき茸は石づきを切り、長さを 4 等分に切り、根元はほぐす。
- ④おろし生姜、醤油、さば缶の汁を入れ、分量まで水を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ひじき、人参、えのき茸、さば缶をいれて炊く。
- ⑥炊き上がったら全体に混ぜ、器に盛りつける。

## 切干大根のサラダ



1 人分  
97kcal たんぱく質 1.9g 食塩 0.6g  
カルシウム 79 mg

### [ 材料 ] 子ども 2 人分

- ・切干大根（乾燥） 10g
- ・きゅうり（千切り） 20g（1/4 本）
- ・人参（千切り） 10g（小 1/8 本）
- ・すりごま 1.5g（小さじ 1/2 杯）
- ・マヨネーズ風調味料 7g（大さじ 1/2 杯）  
（卵不使用のもの）
- ・醤油 3g（小さじ 1/2 杯）

### つくりかた

- ①切干大根は軽く洗い、水に 15 分漬けて戻す。戻した切干大根をさっと茹で軽く絞る。絞った切干大根を食べやすい大きさにきる。
- ②きゅうりは千切りにする。人参は千切りにして茹でる。
- ③切干大根、きゅうり、人参、をマヨネーズ風調味料、すりごま、醤油で和える。

卵アレルギーのない方は普通のマヨネーズでもよいです。

