

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★8大アレルギー不使用レシピ①

### 行楽シーズンにいかが？

#ひな祭り  
#お花見  
#アレルギー除去レシピ

### ★とんかつロール

#### 材料(2本分)

・豚ロース薄切り	400g	・サニーレタス	4枚	
・塩コショウ	少々	・焼きのり	4枚	
A	・米粉	大さじ4	・ごはん	400~500g
	・水	大さじ3		
・コーンフレーク(※)	80g			
・揚げ油	適量			
・サニーレタス	2枚			

※コーンフレークは、小麦・卵・乳が原材料に使われている製品もあるので、確認するようにしましょう。



#### 作り方

- ① 豚肉は4枚広げて、塩コショウ、米粉(分量外)をふりかけ、棒状に巻いていく。
- ② 厚手の袋に、コーンフレークを入れ、手で揉むように砕く。
- ③ バットにAを溶かし入れ、豚肉を転がしながら、衣をからめ、砕いたコーンフレークをしっかり付ける。
- ④ 揚げ油を熱し、③を入れて、色よく揚げる。
- ⑤ 中まで火が通ったら、粗熱を取る。
- ⑥ 焼きのりは、表(つるつるした面)を下にして、右の写真のように、巻きすの上に2枚置く。ごはん1/2量を手前から焼きのり1.5枚分に均一に広げる。
- ⑦ 水気を拭き取ったサニーレタスを2枚置き、ロールかつをのせる。
- ⑧ 手前から、巻きすの下に、親指を差し込み、持ち上げ、具材を軽く押さえながら巻いていく。巻き終わったら、そのまま少し置いて、なじませる。もう1本も同様に巻く。



# ★ツナロール

## 材料(2本分)

・ツナ缶(油漬)	2缶	・焼きのり	2枚
・しょうゆ	小さじ2	・ごはん	400~500g
・砂糖	小さじ2		
・大葉	5枚		
・きゅうり	1本		

## 作り方

- ① ツナ缶は、油をしっかりきって、しょうゆ、砂糖、千切りにした大葉を混ぜ合わせる。
- ② きゅうりは、千切りにしておく。
- ③ 焼きのりは、表(つるつるした面)を下にして、巻きすの上に置き、焼きのりの奥側2cmはあけて、ごはん1/2量を均一に広げる。
- ④ きゅうり1/2量を③のうえに広げ、そのうえに、①を1/2量広げる。
- ⑤ 手前から、巻きすの下に、親指を差し込み、持ち上げ、具材を軽く押さえながら巻いていく。巻き終わったら、そのまま少し置いて、なじませる。もう1本も同様に巻く。



# ★関東風桜もち

## 材料(4個分)

B	・米粉	40g	・こしあん	80g
	・白玉粉	15g	・桜の葉	お好み
	・砂糖	小さじ1		
	・食紅	微量		
	・レモン汁	小さじ1/2		
	・水	80g		

## 作り方

- ① ボウルにBを入れて、泡だて器で混ぜる。
- ② フッ素加工のフライパンに楕円型になるように、生地を流す。
- ③ 表面が乾いたら、生地の出来上がり。同様に3枚焼く。
- ④ 生地は、焼いたほうを下にして、真ん中にこしあんをのせて、くるっと包み、桜の葉を巻く。



## 食紅の活用法♪

お菓子作り(クッキー・ケーキ・ゼリーなど)や、赤飯・七夕そうめん・紅白れんごんの色付けに!



3月中旬から4月にかけて、桜の開花が予想されていますね。

今回は、お花見やピクニックにぴったりの8大アレルギー不使用メニューを考えてみました。太巻きは、見た目も華やかで、行楽シーズンにぴったりのメニューです!

ひな祭りに食べられる桜もちは、関東風や関西風など地域によって様々です。今回の関東風桜もちは、花びらのように薄く焼いた生地にあんを包み、もちりしっとりした食感が特徴です。また、関西風桜もちは、蒸したもち米を乾燥させた「道明寺粉」で作るもちもちした食感が特徴とされています。是非、作ってみて下さいね♪

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

