

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②

洋風献立

- ・ライスペーパーピザ
- ・皮なしソーセージ
- ・かぼちゃを食べる豆乳ポタージュ
- ・豆腐 de ココアケーキ

#アレルギー除去レシピ
#グルテンフリー
#みんなで楽しく!



★ライスペーパーピザ

材料 (小2枚分)

- ・ライスペーパー小 8枚
- ・明太子 1腹
- ・無調整豆乳 200ml
- ・片栗粉 小1
- ・オリーブオイル(焼き油用) 大さじ1
- ・刻みのり(トッピング) 適量



ピザソースに玉ねぎ、ピーマンをトッピングしてもいいですね!!

作り方

- ① 薄皮を取り除いた明太子と豆乳、片栗粉をとろみがつくまで加熱する。(明太子ソースの完成)
- ② オリーブオイルをひいたフライパンに、水でもどしたライスペーパーを4枚重ねる。
- ③ 明太子ソースをライスペーパーにたっぷり広げ、中火でライスペーパーのふちがカリカリになるまで焼く。
- ④ お好みで、刻みのりをのせる。



★皮なしソーセージ

材料（小8本分）

- ・豚こま肉 150g
- ・豚ひき肉 150g
- A
 - ・豆乳 大さじ2
 - ・ガーリックソルト 小さじ1
 - ・パセリ 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・お湯(蒸し焼き用) 適量
- ・ケチャップ お好み
- ・マスタード お好み



作り方

- ① 豚こま肉は、あらかじめ刻んでおく。
- ② ボウルに豚ひき肉、刻んだ豚こま肉、Aを入れ、粘りが出るまでしっかりこねる。
- ③ 1/8の量をラップにのせ、キャンディー包みにする。
- ④ ラップをはずして、オリーブオイルをひいたフライパンで、焼いていく。
- ⑤ こんがり焼き色がついたら、ソーセージを転がして、ソーセージの1/4の高さくらいまでお湯を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ お好みに、ケチャップやマスタードを添える。



★かぼちゃを食べる豆乳ポタージュ

材料（4人分）

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・水 500cc
- ・豆乳 200cc
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩コショウ お好み
- ・刻みパセリ 適量



作り方

- ① かぼちゃは皮を厚めにむいて1cmくらいの幅に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② かぼちゃ、玉ねぎ、水、コンソメを鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ マッシャーでつぶし、豆乳を入れ、沸騰させないように温める。
- ④ 塩コショウで味を整えたら、スープを盛り付け、刻んだパセリを散らす。



滑らかにしたい場合は、裏ごすorミキサーにかけてみてくださいね！

★豆腐 de ココアケーキ

材料（8～10個分）

・木綿豆腐	100g	・油	40g
・塩	3g	・米粉	150g
・砂糖	40g	・ベーキングパウダー	7g
・豆乳	150g	・ココアパウダー	10g

作り方

- ① 豆腐を泡だて器でつぶして、ヘラで滑らかになるまで、すりつぶす。
- ② 塩、砂糖、豆乳、油を加えて、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 米粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーを入れて、ヘラでさっくり混ぜる。
- ④ カップに入れて、180℃で15分焼く。



今回は、8大アレルギー不使用メニューを考えてみました。
米粉は、栄養価が高く、腹持ちがいいのが特徴です。
食物アレルギーをお持ちの方、健康志向の方試してみませんか？
豆腐入りのココアケーキは、お子さんのおやつにもいいですね♪



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。