

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③

和食レシピ

#アレルギー除去レシピ

#かしわ餅

#和食献立

○湯葉とコーンクリームの子丼

○ごぼうのからあげ

○レンジで！かしわ餅



★湯葉とコーンクリームの子丼

材料(4人分)

- | | | | | |
|-------------------|------|---|-------|------|
| ・生湯葉（豆乳に浸かっているもの） | 100g | A | ・水 | 80ml |
| ・鶏もも肉 | 120g | | ・白だし | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ 小 | 1/2個 | | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・コーンクリーム缶(粒なし) | 大さじ2 | | ・みりん | 小さじ1 |
| ・三つ葉 | 適量 | | ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・ごはん | 適量 | | | |



作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ② フライパンに A を加えて煮立て、さらに玉ねぎと鶏もも肉を加えて中火で煮る。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら弱火にして、生湯葉が浸かっていた豆乳に片栗粉小さじ1をとかして、加える。
- ④ とろみがついたら、コーンクリームと生湯葉をほぐしながら加え、かき混ぜすぎないように、そっと全体を混ぜる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけ、三つ葉を添える。



★ごぼうのからあげ

材料(4人分)

・ごぼう	1本(150g)	B	・酒	大さじ1
・青のり	大さじ1		・鶏ガラスープの素	小さじ1
・片栗粉	大さじ3		・ニンニクチューブ	小さじ1
・揚げ油	適量		・砂糖	小さじ1/2



作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、1cm幅の小口切りにする。
- ② ポリ袋にごぼうとBを入れて揉みこみ、10分置いて味をなじませる。
- ③ ②の余分な汁気を捨てて、青のりを加えてまぶす。
- ④ 片栗粉を2回に分けてまぶす。
- ⑤ 揚げ油を中火で熱し、④を揚げる。ほんのり茶色くなるまで転がしながら全面揚げたら出来上がり。



★レンジで！かしわ餅

材料(10個分)

・白玉粉	60g	・こしあん	200g
・上新粉	140g	・柏の葉	お好み
・砂糖	15g		
・水	180ml		

作り方

- ① こしあんを1個20g程度に丸めておく。
- ② 耐熱ボウルで白玉粉を分量の水で混ぜ溶かす。上新粉、砂糖も加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱し混ぜ合わせる。再度ラップをし、2分加熱。しっかりこねて3回目は4分加熱し、たっぷりの水(分量外)にさらす。
※レンジにより、加熱時間は調整する。
- ④ 粗熱をとり水気を切り、固く絞った濡れ布きんで包み、生地をまとめていく。このとき、力を入れてまとめる。
- ⑤ 生地を10等分し、楕円形に伸ばし、丸めておいたあんを包む。柏の葉に包む場合、完全に冷めてから包む。



今回は、8大アレルギー不使用レシピの和食献立を考えてみました。
親子丼は、卵不使用ですが、卵の色ととろみを、湯葉とコーンクリーム缶
が見事に再現しています！

ごぼうは、きんぴらや煮物で使用する機会が多いかと思いますが、揚げると
カリカリ食感でおつまみにいかがですか？

こどもの日でおなじみの「かしわ餅」、レンジで簡単にできるので、手作
りするのでもいいですね！！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

