



## ★8大アレルギー不使用レシピ④

### イタリアンレシピ

#アレルギー除去レシピ  
#グルテンフリー  
#手作り米粉デザート

- トマトスープパスタ
- にんじんドレッシングサラダ
- もちり!米粉ミルクレーフ



### ★トマトスープパスタ

材料(4人分)

- |          |           |        |            |           |           |
|----------|-----------|--------|------------|-----------|-----------|
| ・ライスペーパー | 12枚       | ・キャベツ  | 100g(約2枚)  |           |           |
| ・豚こま肉    | 100g      | ・にんじん  | 30g(約1/4本) |           |           |
| A        | ・にんにくチューブ | 1cm    | B          | ・カットトマト缶  | 1缶(約400g) |
|          | ・塩        | ひとつまみ  |            | ・ケチャップ    | 大さじ2(30g) |
|          | ・こしょう     | 適量     |            | ・砂糖       | 小さじ1(3g)  |
|          | ・酒        | 小さじ1   |            | ・固形コンソメ   | 1個        |
|          | ・砂糖       | 小さじ1   |            | ・にんにくチューブ | 1cm       |
| ・玉ねぎ     | 50g(1/2個) |        |            | ・水        | 600cc     |
| ・オリーブオイル | 大さじ1      | ・塩こしょう | 適量         |           |           |

#### 作り方

- ① 豚こま肉を1cmの幅にカットし、Aを揉みこんでおく。
- ② 玉ねぎ、キャベツは1.5cmの角切り、にんじんは1.5cmの長さで切ってから、スライスする。
- ③ 温めた深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、揉みこんでおいした豚こま肉を弱火～中火で焦がさないように炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、キャベツ、にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ Bをすべて加え、しめじを入れる。煮立ってきたら、アクを取りながら中火で15～20分ほど煮込み、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ キッチンバサミで1.5cm幅くらいになるように切ったライスペーパーを加えてさっと煮て、器に盛り付ける。



# ★にんじんドレッシングサラダ



## 材料(4人分)

・カットサラダ	適量	C	・オリーブオイル	大さじ3
・にんじん	1/2本		・酢	大さじ2
・玉ねぎ	1/2個		・しょうゆ	大さじ1/2
			・塩	ひとつまみ
			・砂糖	小さじ1/2
			・こしょう	少々

## 作り方

- ① ボウルに、にんじん、玉ねぎをすりおろす。
- ② ①にCを加えて混ぜる。(ドレッシングの完成)
- ③ 器にカットサラダを盛り、②のドレッシングをかける。

# ★もちり！米粉ミルクレーフ



## 材料(4人分)

《生地》		《豆乳ホイップ》	
・米粉	200g	・豆乳	200ml
・ベーキングパウダー	5g	・砂糖	大さじ2
・砂糖	20g	・レモン汁	大さじ1
・塩	ひとつまみ	《トッピング》	
・サラダ油	30g	・いちご	
・豆乳	300cc	(もしくはお好みの果物) 適量	
・焼き油	適量		

## 《生地の作り方》

- ① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに入れ、泡だて器で良く混ぜる。
- ② サラダ油、豆乳を加え、なめらかになるまで泡だて器で良く混ぜる。  
(泡だて器を持ち上げて、ポタッポタッと落ちるくらい)
- ③ フライパンを熱し、油をひく。キッチンペーパー等で、余分な油を除き、フライパン全体に塗る。
- ④ 弱火～中火で、おたま1杯分の生地を手早く広げ、生地が乾いたら、フライ返しでひっくり返し、両面焼く。



- ⑤ 1枚焼けたら、キッチンペーパーでサラダ油をなじませて、次のクレープを焼く。

米粉の生地は、分離しやすいので、生地を新しく焼くごとに、生地をおたま等で、良く混ぜてからすくって下さいね！

#### 《ホイップの作り方》

- ① ボウルに豆乳、砂糖を入れて、ハンドミキサーでふんわりとするまで泡立てる。このとき、氷水にあてながら、泡立てる。
- ② レモン汁を加え、ハンドミキサーでもったりとするまで泡立てる。



#### 《盛り付け》

- ① いちごを2～3mmにスライスし、水気をペーパーで取る。
- ② 生地の粗熱がとれたら、生地に豆乳クリームを塗り、いちごを並べる。生地→豆乳クリーム→いちご→生地→豆乳クリームの順に挟んでいく。
- ③ ラップをして、食べる直前まで、冷蔵庫で馴染ませます。
- ④ 豆乳クリーム、いちごをトッピングして、お好みの大きさに切り分ける。



#### 8大アレルギー不使用レシピ第4弾！！

余りがちなライスペーパーを使って、パスタ風のもちもちツルツルの麺をトマトスープに入れてみました。お肉にも、にんにく風味の下味付きで、美味しいですよ♪

にんじん、玉ねぎをたっぷり使った手作りドレッシングは、にんじんのオレンジ色でサラダが一気に華やかになって、おもてなしにもピッタリですね！米粉のミルククレープは、シンプルな生地なのでスイーツ系だけでなく、おかず系のトッピングでも楽しめますよ♪

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

