

# 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⑤

### 中華レシピ

#グルテンフリー  
#アレルギー除去レシピ  
#おうちで中華

- ライスペーパーde 蒸し春巻き
- 旨だれバンバンジー
- きのこたっぷりサンラータン
- マンゴープリン



## ★ライスペーパーde 蒸し春巻き

### 材料（4個分）

- |           |         |     |
|-----------|---------|-----|
| ・ライスペーパー  | 小4枚     |     |
| A         | ・サーモン刺身 | 4切れ |
|           | ・大葉     | 4枚  |
|           | ・水菜     | 1株  |
|           | ・レモン    | お好み |
| ・水(蒸し焼き用) | 大さじ2    |     |



ライスペーパーは折たたんだ時に、反発してもとに戻るようでしたら、もう少しだけ水に浸して待ってみてくださいね！

### 作り方

- ① 水菜は、洗って3cm幅に切り、水をしっかり切っておく。レモンは、お好みの大きさ(今回は2mmの厚さ)に切る。
- ② ライスペーパー1枚を水に浸す。(目安20~30秒) 浸して、柔らかくない始めたら、引き上げる。
- ③ 戻したライスペーパーを置き、1/4の量のAをのせて手前から巻き、両端を折って包む。
- ④ フライパンに、クッキングシートを敷いて、③の巻き終わりを下にして、間隔をあけて並べる。水大さじ2をふりかけ、蓋をして中火で5分程蒸す。



# ★旨だれバンバンジー



## 材料（4人分）

・鶏ささみ	3本	C	・すりごま	大さじ3
・きゅうり	2本		・ごま油	大さじ1
・トマト(大)	1個		・豆乳	大さじ1
・長ねぎ	5cm		・しょうゆ	小さじ1
B	・砂糖	小さじ1/2	・みそ	大さじ1
	・塩	小さじ1/4	・ラー油	適量
	・酒	小さじ2	・ごま油	適量

## 作り方

- ① 鶏ささみを耐熱容器に入れ、Bを全体にもみ込み5分置く。
- ② ふんわりラップをして、レンジ600Wで、3分加熱し、予熱で2分蒸らす。粗熱がとれたら手でほぐす。
- ③ Cをボウルに入れ、泡だて器などでよく混ぜ、ごまダシを作る。
- ④ 長ねぎは、繊維にそって縦に切り込みを入れ、端から千切りにする。ラー油、ごま油で和える。(白髪ねぎの完成)
- ⑤ きゅうりは千切り、トマトは輪切りにして、器に盛る。
- ⑥ ②のささみを盛り付け、③のごまダシをかけて、白髪ねぎをトッピングする。



# ★きのこたっぷりサンラータン

## 材料（4人分）

・コーン(缶詰)	大さじ山盛り1杯	・片栗粉	大さじ1	
・にんじん	1/3本(80g)	・ラー油	適量	
・長ねぎ	1/2本	・水	600ml	
・たけのこ水煮(平切りタイプ)	40g	D	・鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1強
・しいたけ	2枚		・オイスターソース	大さじ1/2
・絹ごし豆腐	1/2丁		・酢	大さじ2
			・ごま油	小さじ1



## 作り方

- ① にんじん、長ねぎは千切りに、しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- ② 鍋に、にんじんと水600mlを入れて、火にかけ、沸騰したら、長ねぎ、しいたけ、たけのこ水煮を加え、約1分煮る。



- ③ コーンと絹ごし豆腐をスプーンですくって加え、再度沸騰したらアクを取る。
- ④ 片栗粉に水(分量外)大さじ4を加え、水溶き片栗粉を作り、③に加えてとろみをつける。煮立たせたら混ぜ合わせたDを回し入れ、約20秒たったら大きく混ぜて火を止め、ラー油を回し入れる。



## ★マンゴープリン

### 材料(4人分)

- ・マンゴー缶 1缶(内容量234g)
- ・無調整豆乳 200ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・レモン汁 小さじ1



### 作り方

- ① マンゴーは、シロップと果肉にわけ、トッピング分を取り置いておく。
- ② 残りのマンゴーをフォーク等でつぶしておく。
- ③ 鍋に②とシロップ、無調整豆乳を入れ、粉ゼラチンを少量ずつ溶かしながら振り入れ弱火にかける。
- ④ 沸騰させないように温め、火からおろしたら、レモン汁を加える。
- ⑤ 容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥ 固まったら、トッピング用のマンゴーを飾る。



### 8大アレルゲン不使用レシピ第5弾!

暑い日が続き、夏野菜がお店に多く並ぶ時期になりましたね。暑くなると夏バテで食欲が低下する方も多いのではないのでしょうか?!今回は夏にピッタリのメニューを考えてみました。野菜をたっぷり食べられるバンバンジーは、レンジで簡単!パサつかず、ふわふわしっとりに仕上がりますよ。サンラータンは、冷やして食べるのもいいですね♪マンゴープリンも、お子様と一緒にクッキングしてみても、どうですか?

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

