

みんなのせいのいただきます!

第4回 同じ食卓で同じ食事を編

2021年11月4日 発行
 執行 歩実 上田 采佳 作成
 釜 麻里愛 岡本 祐奈
 潮見 友紀 友枝 凜

🍷 刃めまして!!

私達は香蘭女子短期大学 食物栄養学科2年生の6人です
 「アレルギーを持っている人も、持っていない人も同じものと一緒に食卓を囲ってほしい」
 「アレルギー料理があること、作ることをもっと知ってほしい」 この思いをもつ、アレルギー食材
 70品目を使わないイベント料理のレシピを作る取り組みを行っています!
 本堂にアレルギー食材は多
 そして、今回香蘭女子短期大学の「協力の輪、お力を」を出していただくことになりました。
 1回目は、夏と秋のイベントで出せる料理のアレルギーのレシピをお届けします!
 皆様の食卓がアレルギーの壁を越え、楽しく、おいしい食卓になるよう、頑張っていきますので、
 これからよろしくお願ひします 🌸

知ってる? 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、ある特定の食べものを食べたり、触れたりしたときに、身体が食物に含まれる物質に過剰に反応してしまう症状のこと。

症例の数や重症度が多い & 継続的に見られる原因食物は、
 特定原材料(7品目)と 特定原材料に準ずるもの(21品目)と

分けられています。特定原材料(7品目)は



が指定されていて、これらを原材料として使用し、包装加工するときは表示をしなければならぬというきまりがあります。

症例が多いアレルギー食材(3品)

- 1位 卵
- 2位 牛乳
- 3位 そば

症状が重いアレルギー食材

- 1位 卵
- 2位 牛乳
- 3位 小麦

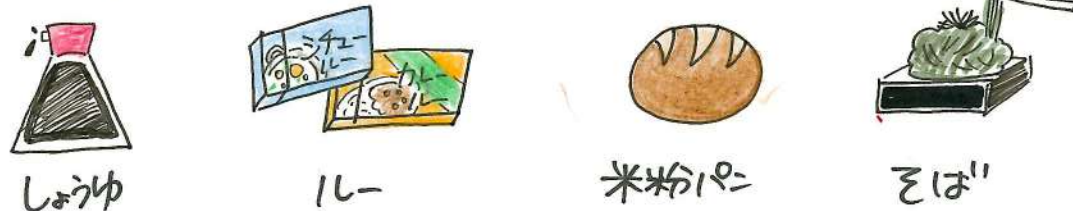
「厚生労働省「食物アレルギー」から抜粋

実はこんな食品にも入っていることがあります!!!

たまご🍳が入っていることがある食品



小麦🌾が入っていることがある食品



牛乳🥛が入っていることがある食品



買い物に行った時に手に取った食品や
 家にある食品の袋を見よう!!!
 アレルギー食材の表示はあるかな?
 何のアレルギー食材が使われているかな?



卵は使っていないけどできちゃう☆ オムライス

(🍳) 74-6



材料 (1人分)

(オム)

白玉粉	10g
絹豆腐	30g
ターメリック	お好み
塩	少々
こしょう	少々
油	

(ケチャップライス)

玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 個
ピーマン	1 個
ご飯	200g
ケチャップ	大2
塩	少々
こしょう	少々
油	大1/2

(ソース)

トマトピューレ	大3
塩こうじ	大1
水	大1

作り方

(オム)

- ① 豆腐と白玉粉を混ぜあわせる
- ② ターメリックで色付け、塩、こしょうで味付けをする
- ③ フライパンに油をひいて、卵を整理おがらのせる
- ④ 7分ほど5~6分蒸し焼く。

(ケチャップライス)

- ① 玉ねぎ、ピーマン、人参をみじん切りにする
- ② フライパンで油を熱し、玉ねぎ→人参→ピーマンの順で炒める
- ③ ケチャップ、塩、こしょうを加え、全体が混ぜたら、ご飯を入れる

(ソース)

- ① トマトピューレと塩こうじをフライパンで熱し、もたってきたら水を加え煮詰める

カリッとト～を再現できました。たこ焼き

(🍡/🍳) 74-6



材料 (約15個分)

米粉	70g
片栗粉	30g
キャベツ(4切り)	70g
山芋(おろし)	50g
だし	300g
タコ(エリ=きんぎょ)	15個
サラダ油	適量

かつお節
青のり) お好み

(ソース) (40g)

ケチャップ	大1
塩こうじ	小1
コラーゲン(おろし)	2つまみ
水	大1
砂糖	2つまみ

(マヨネーズ) (60g)

絹豆腐	60g
サラダ油	大1
酢	2.5ml
レモン汁	2.5ml
マスタード	小1/2
砂糖	小1/4
塩	小1/2

作り方

(たこ焼き)

★ 米粉を混ぜた時に、全体が「しゃばしゃば」している状態が「良い」です。

(ソース)

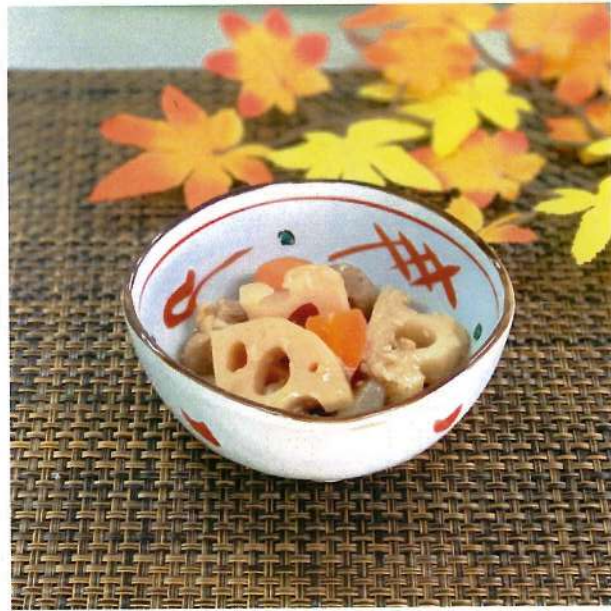
フライパンに全て入れて熱す。
少し煮つめたら完成。

(マヨネーズ)

- ① 豆腐はしっかりと水気を切っておく
- ② ミキサーに油以外の材料を入れ、しっかりと混ぜる
- ③ 油を少しずつ入れたおがら、数回分けてそのとしっかりと混ぜていく。
もたってきたら、完成。

しょうゆを使わない!! 秋野菜の煮物

(🍂) 74-6



材料 (2人分)

鶏むね肉	50g
れんこん	60g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
塩こうじ	大1
黒糖	大1
だし	150ml
油	5g

＜作り方＞

- ① 鶏むね肉, れんこん, にんじん, こんにゃくをそれぞれ食べやすい大きさに切る (切ったこんにゃくは下茹でしておく)
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒める
- ③ れんこん、にんじん、こんにゃくを加えてさき火で炒める
- ④ 調味料とだしを加え、煮立ったらフタをして15分ほど煮込む

豆腐と塩だけで完成!! 豆腐チーズ

(🍰) 74-6



材料

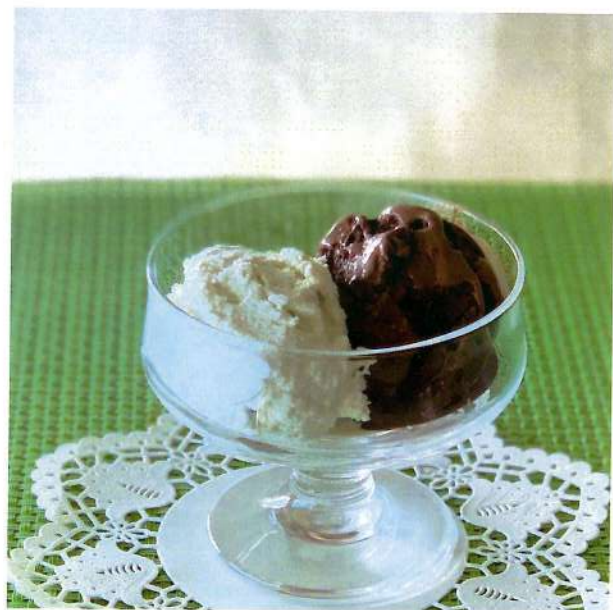
絹豆腐	330g
塩	小1

＜作り方＞

- ① A0-A0-タホレを2.3枚重ねて豆腐を包み、耐熱皿にのせて600wのレンジで3分加熱する
- ② 新しいA0-A0-タホレ(2.3枚)を包み直して、粗熱をとる
- ③ A0-A0-タホレを開き、豆腐の表面に小さじ1の塩を全部の面にまんべんなくぬる
- ④ A0-A0-タホレで包み、皿におく
- ⑤ 豆腐が崩れない程度に軽くおしつぶせ、冷蔵庫で一晩置く。

牛乳と卵不使用の クリ～ミン～ アイスクリーム

(🍷/🍰) フリー



材料 (2人分)

豆乳(無調整)	200 ml
お好きな砂糖	80 g
ココナッツミルク	100 ml
バニラエッセンス	5.6 滴
レモン汁	3 ティースプーン
豆乳ホイップクリーム	200 ml
ココアパウダー (チョコ味)	40 g

作り方

- ① 豆乳に砂糖を入れて、砂糖が溶けるまでサッと火にかける
- ② ①に豆乳ホイップクリームとココナッツミルクを加えて混ぜる
- ③ ②にバニラエッセンスとレモン汁を加えて混ぜる
- ④ 別のボウルに③を半分に分け入れ、片方にココアパウダーを入れて混ぜる
- ⑤ 別のボウルに氷と塩(温度がマイナスに落ちる)を入れて軽く混ぜ、その上に③(チョコ味も作るときは④も)のボウルを乗せてお立ち標で混ぜ固める
- ⑥ 冷蔵庫と混ぜ固めを交互に行って固める

オムライス & アイスの動画、チャンネルから視聴できます



かぼちゃのやさしい甘みのプルプルプリン

(🍷/🍰) フリー



材料 (3個分)

かぼちゃ(加熱後)	100 g
豆乳(無調整)	200 ml
砂糖	40 g
粉ゼラチン	5 g

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り、3cm角くらいに切る
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをして500Wのレンジで5分加熱。加熱後、黄色い部分を100g計り、マシナーやフォークでつぶす
- ③ 鍋に豆乳を入れ、沸く直前まで加熱後、火を止める。そこにゼラチン、砂糖を加えてよく混ぜとく
- ④ ②に③を加え、よく混ぜとく
- ⑤ ボウルに氷を入れ、そこに④が入ったボウルを当て混ぜながら冷やす
- ⑥ とろみがついてきたら器に注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やす

最後までお読みいただき

ありがとう



ございました!!

アンケートにご協力いただくと幸いです🌸



11/14日(日)までです!



皆様から頂いたアンケート結果は
次回のレシピ作成やおたよりの
内容をよくなるための貴重な
資料にさせていただきます🌟
ありがとうございました🌸