

おたすます!

第2回
アレルギーの壁を越え編

2021年12月2日 発刊
上田 采佳 釜 麻里 俊
岡本 祐奈 執行 麻実
朝見 友紀 友枝 凜

こんにちは

皆様お久しぶりです。香蘭女子短期大学食物栄養学部の6人組です。前回のあたりはお楽しみいただけましたでしょうか。アレルギーのこと代替食のことを少しも知っていたら、とてもうれしいです。「興味深読んだ」「作ってみたいと思った」などのお声をいただき、私達もよりがんばるぞーという思いがさらに強くなりました。熱意MAXのあたり。今回は春と冬のレシピを作成しました。クリスマスも近くなっているので、ぴったりのレシピを載せています。☆ ((ステキなクリスマスになりますように...☆)) 皆が楽しく食事をすることは、心の健康づくりにもとても大切です。これからも食物アレルギーと一緒に暮らすのが、食が楽でない場面があったときに、代替食という選択肢がある、もっと食事が楽しめると思います。

知ってる? 食物アレルギーの品物って... 一緒に暮らすこと

アレルギーを持つ人が身近にいる時に私達も生きることがある。

<一緒に外食をする時>



アプリやSNSでアレルギー対応のお店を探してみよう。

<お家に招いて食事を提供する時>

代替食レシピ、アレルギー食材を使わない料理を作ってみよう。

この時に、使用する器具や調味料などにアレルギー食材が付着、使用していないか、しっかり確認しよう。



<食べ物をプレゼントする時>

袋に書いてある原材料&成分表示の確認をしよう!

「混ぜて?」



「混ぜて?」は「混合」の意味です。加工食品をつくる時に、アレルギー食材を原材料として使っていないのに、製造の過程でアレルギー物質が微量に入ってしまうことを指します。アレルギー専用の器具を使っている、製造ラインがアレルギー食材を使用していると混入している可能性があるため「〇〇を含む製品と同一設備で製造しています」などの表示がされています。いろいろな表記の仕方がたくさんあるので、よく見て確認し、製造者に直接確認するようにしましょう。

※少量でも命に関わる場合があります。食べ物を提供する時やプレゼントする時は、相手がどの程度の症状があるか、もしかしたら確認しよう。安全性がしっかりしているものを選択することもとても大切なことです。



今回ラストです☆

ありがたうございませう!

アキトにご協力お願ひします!



アキトの切りは

12 / 19 です。

「待つまじす」



濃厚でクリーミーな冬にぴったりのグラタン

(🍲 / 🌿) 74-6



材料 (2人分)

玉ねぎ	30g
しめじ	1/3株
鶏もも肉	60g
コーン	20g
塩・こしょう	少々
油	適量
豆腐	200g
豆乳クリーム	200g
塩	1g
コンソメ	3g
生湯葉	50g
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	6g

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り。
しめじは軸とカサに分ける。(カサはスライス)
鶏もも肉は1口大の大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎをスライスしたしめじのカサ、鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ③ よく水で切った豆腐をボウルに移し、おめりかになるまで3立器で混ぜる
- ④ ③に豆乳クリームを加えてよく混ぜる
- ⑤ 鍋に②と④としめじの軸とコーンを入れ、中火で時々混ぜながら火を通す。
- ⑥ ⑤に塩とコンソメを加えて味をととのえて器に入れる。
- ⑦ 上には湯葉をのせて、ブラックペッパーをかける。
- ⑧ 表面にオリーブオイルを塗り、湯葉に軽くコゲがつくまでトースターで焼く。

つめたいもあたたかいもいけます! ツルツル! そば!

(🍜 / 🌿) 74-6



材料 (1人分)

米粉	70g
片栗粉	30g
黒ごま(すりばね)	10g
塩	1.5g
沸とう水	80g
打ち粉(米粉 or 片栗粉)	

作り方

- ① 水以外の材料をボウルに入れる。
- ② ほしやフォークなどで材料が均一になるようにかき混ぜる。
- ③ 沸とうした水を2のボウルに入れる
(★ 熱々のお湯がボウルの中をすくわれないように Good ★)
- ④ 混ぜてひとまとまりにする。
- ⑤ まな板に打ち粉を④でめん棒などで3mmの厚さにのばす。
- ⑥ 包丁で切る。(ゆでると少し短くなるので長めに切っておくとおススメ)
- ⑦ 熱湯で2分ほどゆでる
- ⑧ 湯からあげて冷水でしめる。

乾燥に注意!
待っている間は水でしぼった
布巾をかけておこう!
(すだめにゆでない時)

作る時も楽しいよ♪ 大粒の工品チリ

(🍴)74-6



材料 (2人分)

白身魚 (タラ)	40g
イカ	40g
塩	1g
片栗粉	
油	
(ソース)	
ケチャップ	30g
しょう油	3g
水	40g

作り方

- ① 魚はミキサーにかける。イカは細かくきざむ。
- ② 魚とイカをボウルに入れ、塩を入れてよく混ぜる。
- ③ 10等分にしてえびの形に形成する。
- ④ 片栗粉をまぶす。
- ⑤ 油を薄く引いて中火で中まで火を通す。
- ⑥ 火が通ったら、ソースの調味料を全て入れとろみが出るまで煮詰める。

やさしい味が"とても"あわせ。茶わん蒸し

(🍴)74-6



材料 (1人分)

豆乳 (無調整)	100g
かぼちや	10g
<small>色味のためにお湯を混ぜると たけ時は無くてOKです</small>	
かつおダシ	小さじ 1 + 1/2
にがり	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
しょう油	小さじ 1 + 1/2
みりん	小さじ 1/2
鶏ささみ肉	20g
ちくわ	2切れ
えび	1尾
干しエビ	2切れ
三葉菜	1枚

作り方

- ① かつお節からダシを取る。干しエビはぬるま湯で戻す。
- ② かぼちやをゆでて、串が通るくらい柔らかくなったら皮を取り、豆乳と合わせながり裏返しをしてなめやかにする。
- ③ 2に★を加えて混ぜる。
- ④ ささみは1口大にしてゆで、エビ、ちくわを切る。茶わん蒸しの器にささみ、ちくわ、えび、干しエビを入れて3を入れてアルミホイルでしっかりと77をする。
- ⑤ 鍋に器が半分つかうくらい水を入れて中火で20分加熱する。
- ⑥ 鍋から取り出して5分待ったら、アルミホイルを取り、三葉菜をのせる。

材料もシンプル! サクッとおいしい♡ クッキー

(🍪 / 🍰 / 🌿) 71-6



材料

米粉	60g
ココナツオイル	40g
メープルシロップ	20g
砂糖	20g

🌸 生地は
ココナツオイルや食紅で
色をつけたりすると
もっとかわいくできますよ

作り方

- ① ボウルにココナツオイル
メープルシロップ、砂糖を入れてしっかり混ぜる
- ② 米粉を加えてひとまとめにする
(生地は寝かせる必要はない)
- ③ 生地を5mmの厚さにのばして型抜きし、クッキーシートをひいた
天板にのせる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

今年のクリスマスで食がおいしい🌿 タルトケーキ

(🍪 / 🍰 / 🌿) 71-6



材料 (タルト型 6cm)

＜タルト生地＞

オートミール	60g
アーモンドパウダー	40g
米粉	30g
片栗粉	30g
メープルシロップ	40g
油	15g
水	10g

＜カスタードクリーム＞

米粉	大さじ 1 ½
砂糖	大さじ 2
ココナツオイル	大さじ 1
ココナツミルク	200g

作り方

＜タルト生地＞

- ① オートミールと米粉をふるふる。
- ② 材料を全部入れてひとまとめにする。
(生地がまとまらない場合は水を少しずつ加える)
- ③ タルト型にのせる。
- ④ 160℃に予熱したオーブンで40分焼く。

＜カスタードクリーム＞

- ① 鍋に米粉、砂糖、ココナツオイルを入れる。
- ② ココナツミルクを少しずつ加えながら中火にかける。
- ③ 固まってきたら火を止めて冷蔵庫で冷やす。

アキトでいただいた回答をもとにレシピを作成しました！！



今、加熱したQAE (20g×411) を食べさせるように病院から言われています。そのままだと食べないので混ぜた上で食べさせる子にも向けたレシピが知りたいです。

ありがとうございます。QAE 1コの場合はMサイズで約50gに入ります。今回は1人1/2個分にするレシピを2つ考えてみました。



① かき玉汁




材料 (4人分)	
QAE	2コ
わかめ(乾燥)	1g
鳥がら顆粒	4g
水	680g
しょう油	小さじ2
水とぎ片栗粉	
(片栗粉)	4g
水	7g

- ① 鍋に水と鳥がらを入れて火にかける。QAEはよくほぐしておき、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁が沸いたらわかめ、しょう油を加えて、味をととのえる。
- ③ 水とぎ片栗粉を加えてとろみをつける。少し煮立たせる。
- ④ とぎQAEを回し入れ、QAEが固まったら素早くほぐして混ぜる。

穴があるおたまや並型器を使うと、とぎQAEが上手に仕上がります！

② ごはんハンバーガー



材料 (2人分)	
<パンズ>	
QAE	1コ
ごはん	300g
しょう油	小さじ2
 はせむ具材はお好きなのを〜	

- ① ボウルにQAEを入れてよくほぐし、しょう油を加えてさらによく混ぜる。
- ② 1にご飯を加え、ごはんがしっかりとQAE液にからむように混ぜる。
- ③ 油を熱したフライパンに2をのせて両面を焼く。
(パンズの形を意識しながら焼くと仕上がりがキレイにできます☆)

どちらも満足度が高いものに仕上がりました！
良からせいで作ってみました！🌈🌟

最後までお読みいただきありがとうございます！

アキトにご協力いただいた方に幸いです。

(アキトは1枚目に載っているものと一緒です)

