

# 栄養士が考える 体に優しい健康レシピ2



## 卵・牛乳・小麦を使わないレシピ集

こどもに人気の ごはん  
かんたん手作り おやつ



アレルギーとなる特定原材料 7 品目表示

## メッセージ

お待たせしました！

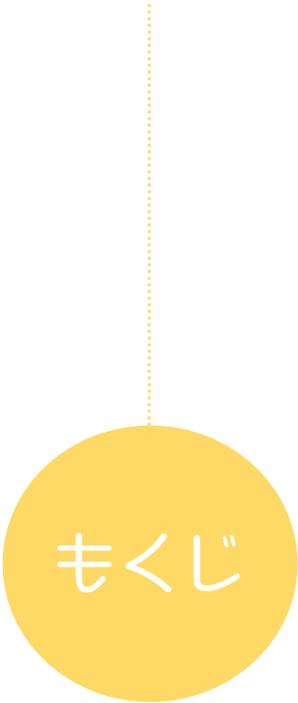
前回にもお知らせしていましたが今回のレシピ本はアレルギー食のレシピをまとめてみました。

近年、食物アレルギーを持つお子様が増えている中、ご家族で安心して美味しい食事を楽しんで頂いたり、食物アレルギーのお子様がいらっしゃっても一緒に同じメニューで食卓を囲めるようなメニューを提案してみました。

除去食をするとどうしても見た目に楽しめるような工夫もできなかったり、同じメニューばかりになりがちですが、今回のレシピが皆様にとって、少しでも参考になるレシピになればと思います。今回のレシピについては、卵・牛乳・小麦を使わず作れるメニューになっています。

お気づきの点やご意見などがあれば、どしどしご連絡をお願いします。

平成 27 年 11 月  
社会福祉法人 みつみ福祉会  
栄養士会



# もくじ

03 ページ 食物除去・代替え食品・調理のポイント

05 あると便利な調理器具

## 06 主食レシピ

07 オムライス／かぼちゃペーストの作り方

08 やきそば／親子丼

09 ハヤシライス

## 10 副食レシピ

11 大根ギョーザ／ギョーザ

12 豆腐グラタン／卵の花風

13 もどき豆腐の野菜あんかけ／～大豆アレルギーについて～

## 14 おやつレシピ

15 高野豆腐のショコラケーキ／米粉の蒸しパン

16 米粉のロールケーキ

17 穀物プリン／てんさい糖シロップの作り方／～てんさい糖とは？～

# 食物除去のポイント



自己判断で除去食品を増やさないようにしましょう。お医者さんの正しい診断のもとに必要な最小限の食物だけを除去することが重要です。検査の結果だけで判断したり、思い込みで除去を広げたりすることがないようにしましょう。また、年齢とともに除去食品数や症状は軽減します。定期的なアレルギーテストを受けましょう。

近年は、代替え食品や除去した加工品が増えてきています。上手に活用することでメニューの幅も広がります。食物除去をしながらも食べられるもののなかで、主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのよい食事から十分な栄養素をとることを心がけましょう。



## 【卵アレルギーの場合】

鶏卵アレルギーであっても基本的に除去する必要のないもの・・・鶏肉、魚卵

鶏卵の代わりに・・・主菜になる肉、魚、大豆製品、乳製品などでたんぱく質をしっかりとりましょう。

### 《調理の工夫例》

肉料理のつなぎ ⇒ 使用しないか、すりおろした芋やでんぷんなどで代用

揚げ物の衣 ⇒ 鶏卵を使用せず、片栗粉と水でといた衣で代用

ケーキなど ⇒ 重曹やベーキングパウダーでふくらませる

料理の色づけ ⇒ 南瓜やとうもろこし、カレー粉で代用

(特に南瓜は手軽に使用でき、色合いもきれいなのでおすすめです)



## 【牛乳アレルギーの場合】

牛乳アレルギーであっても基本的に除去する必要のないもの・・・牛肉

牛乳の代わりに・・・カルシウムが不足しないように、小魚、海藻、青菜、大豆製品などカルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

### 《調理の工夫例》

洋菓子等の材料 ⇒ 豆乳やココナツミルクで代用

ホワイトソース ⇒ すりおろした芋で代用





## 【小麦アレルギーの場合】

小麦アレルギーであっても基本的に除去する必要のないもの  
・・・醤油・大麦・ライ麦・オーツ麦などの他の麦類

※一般的な「醤油」には原材料に「小麦」の表示がありますが、小麦のたんぱく質は製造工程で分解されてしまうため基本的に除去の必要はありません。

小麦の代わりに・・・主食はご飯を中心に。

米粉パンや米麺なども利用してエネルギーをしっかりとりましょう。

小麦粉の代わりに雑穀粉を利用するとメニューの幅も広がります。

### 《調理の工夫例》

ルウ ⇒ 米粉やでんぷんで代用

揚げ物の衣 ⇒ 片栗粉と水でといた衣で代用。米粉パンをパン粉にして代用

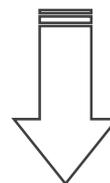
パンやケーキの生地 ⇒ 米粉や雑穀粉(米粉、あわ、ひえ)、いも類やおからで代用



# レシピについて



アレルギーとなる特定原材料  
7品目を表示しています。



アレルギーとなる食品を使用している場合には、このように「○」で表示していますので、注意してください。

**Point**  
粉の高野豆腐がない場合は、薄めの高野豆腐を用意し、アロセッターで粉砕してください。

**作り方**  
1 高野豆腐はすりおろし、粉末にする。  
2 ボールに1と他の材料を全て入れて混ぜる。  
3 2を容器に入れ、蒸し器で15分蒸し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。  
4 食べやすい大きさに切り、表面に粉糖をかける。

**アレルギー特定原材料**  
小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

**米粉の蒸しパン**

**材料 2~3個分**  
米粉 … 1/2カップ  
砂糖 … 大さじ2  
塩 … 少々  
ベーキングパウダー … 小さじ1  
絹ごし豆腐 … 80g

### Point

レシピの中で、アドバイスや注意点がある場合に、「Point」として表示しています。調理される際には、参考にして下さい。





# あると便利な調理器具



## フードプロセッサー



刃を取り換えることで、刻む、混ぜる、おろす、すりつぶす、スライス、せん切りなど様々な作業が短時間でできます。



ジュースやスープを作るときに、果物や野菜などを細かく砕きます。ミキサーでは果物や野菜の繊維質は切り刻むだけで残りますが、繊維質を残さない場合は「ジューサー」を使用します。また、離乳食など少量をペースト状にしたい時はハンディタイプもオススメです。

## ミキサー (ブレンダー)



## ハンドミキサー



生クリームを泡立てる、メレンゲを作る、パンやクッキーの生地を混ぜるなど、あらゆる場面で使えます。

特にお菓子作りの時に活躍します。



粉状の材料をふるうことで、ダマやごみを取り除き、均一な状態にします。こちらもお菓子作りの時には必需品になります。

## ふるい器

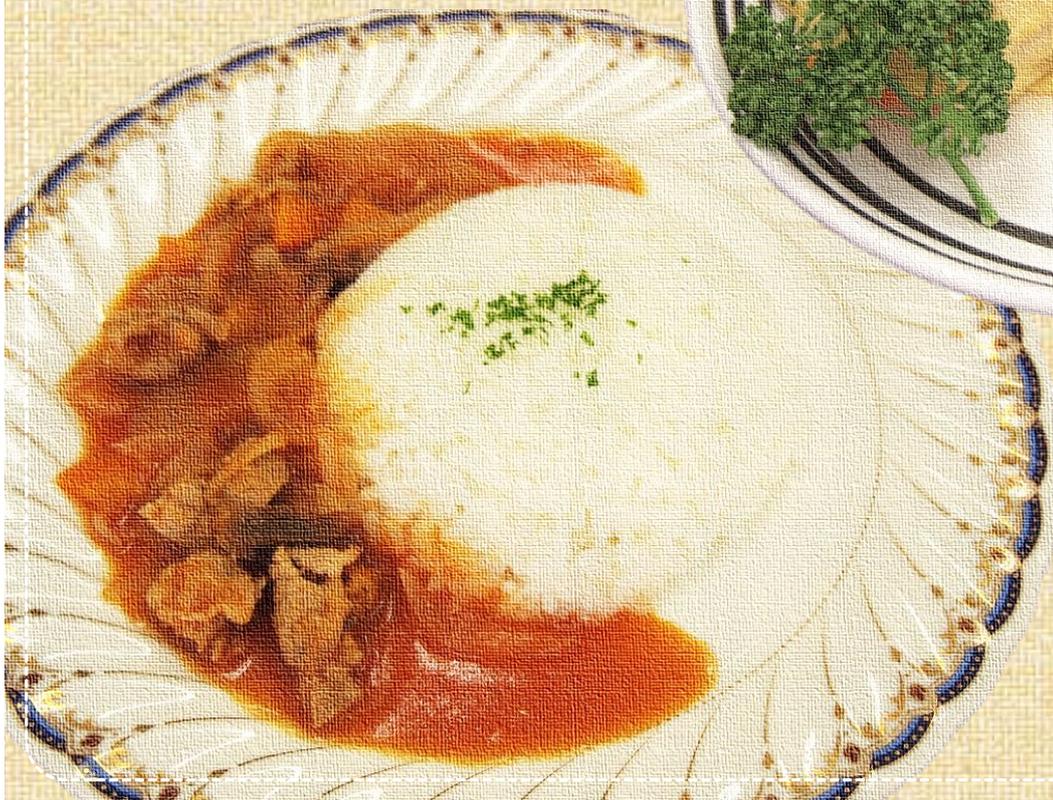




# 主食 レシピ

アレルギーの子どもたちも、みんなと同じように楽しく食べられる！  
主食の定番メニューです。

- ・ オムライス
- ・ やきそば
- ・ 親子丼
- ・ ハヤシライス



# オムライス



卵を使わず定番メニューを！

## ● 材料 2人分 ●

チキンライス … 240g

《薄焼き卵風生地》

米粉 … 50g

カレー粉 … 10g

砂糖 … 小さじ2

塩コショウ … 少々

豆乳 … 200cc

サラダ油 … 適量

ケチャップ … 適量

パセリ … 少々

## ● 作り方 ●

- 1 チキンライスは温めておく。
- 2 ボールに米粉・カレー粉・砂糖・塩コショウを入れ泡だて器で混ぜる。豆乳を少しずつ加えゆるめの生地にする。
- 3 フライパンにサラダ油をひき生地を焼く。
- 4 お皿に形どったチキンライスの上に焼けた物に乗せ、形を整える。
- 5 ケチャップをかけて出来上がり。

アレルギー特定原材料



## Point

ひっつきやすいので、油がなじんだフライパンを使用して下さい。  
卵と違って、すぐに固まってくるので注意！

## Point

かぼちゃペーストでも代替できます。

《かぼちゃペースト作り方》

かぼちゃ … 30g

- 1 かぼちゃは皮を落とし、適当な大きさに切る。
- 2 鍋に浸る程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 煮汁をこし取り、フードプロセッサーでペースト状にする。



# やきそば



小麦粉アレルギーでも  
麺料理が食べられます。

## ● 材料 2人分 ●

ビーフン	…	120g
油	…	大さじ1
玉ねぎ	…	70g
キャベツ	…	50g
人参	…	30g
豚もも	…	70g
油	…	適量
塩	…	少々
ソース	…	大さじ3

## ● 作り方 ●

- 1 玉ねぎ・人参・キャベツ・豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンを熱し、油を入れ、材料を炒める。
- 3 米麺は湯がいて流水で洗い、水気を切って油をまぶす。
- 4 2に3を入れ炒め、塩とソースで味付けをする。

アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

# 親子丼

## ● 材料 2人分 ●

ご飯	…	340g
南瓜	…	60g
長芋	…	160g
豚もも	…	80g
玉ねぎ	…	80g
だし	…	大さじ5
みりん	…	大さじ2
薄口しょうゆ	…	小さじ3
みつば	…	6g

Point

カレー粉でも、  
代用できます。



アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

## ● 作り方 ●

- 1 かぼちゃは小さく切り、熱湯でゆでて裏ごしする。
- 2 1 にすりおろした長いもを半量加えてしっかりと混ぜ、残りの長いもを加えてさらに混ぜる。
- 3 豚肉はひと口大に切る。鍋にだし汁を沸かして豚肉と玉ねぎを入れ、火が通ったらみりんと薄口しょうゆを加えて味付けする。
- 4 3に2を加え、1分ほど火を通す。ご飯の上のにのせ、みつばを散らす。



# ハヤシライス



子どもたちに人気なメニュー！

## ● 材料 2人分 ●

ご飯	… 300g
豚もも（薄切り）	… 100g
玉ねぎ	… ½個
にんじん	… ¼本
マッシュルーム	… 3個
にんにく	… 少々
油	… 小さじ½
塩	… 少々
水	… ¾カップ
トマトジュース（無塩）	… 120g
しょうゆ	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1
ケチャップ	… 大さじ½
はちみつ	… 小さじ½
米粉	… 大さじ1
こしょう	… 少々

## ● 作り方 ●

- 1 豚肉はひと口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、にんにくはみじん切りにする。玉ねぎ、マッシュルームは薄切りする。
- 2 米粉（または片栗粉）はフライパンでほんのり色づくまで弱火で5～6分じっくりと炒める。
- 3 鍋に油をひいてにんにくを炒め、香りがたったらにんじん、玉ねぎを入れてサッと火を通す。豚肉、マッシュルームも加えて炒め合わせ、肉の色が少し変わったら塩を加える。
- 4 豚肉に火が通ったら分量の水とトマトジュースを加え、野菜がやわらかくなるまでアクを取りながら煮込む。
- 5 しょうゆ、砂糖、ケチャップ、はちみつを加えて味付けし、米粉を入れてとろみをつけ、こしょうで味を調える。
- 6 ご飯とともに器に盛りつけて出来上がり。

### Point

片栗粉でも代替できます。

### アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに



# 副食 レシピ

少しの工夫で、毎日のメニューに一品プラス！  
栄養満点の副食メニューです。

- ・大根ギョーザ
- ・ギョーザ
- ・豆腐グラタン
- ・卵の花風
- ・もどき豆腐の野菜あんかけ





大根でギョーザの皮を。  
斬新アイデアメニューです！

● 材料 2人分 ●

《皮》

大根（薄切り）… 6枚

塩 … 少々

片栗粉 … 小さじ2

《肉だね》

豚ひき肉 … 20g

むきえび … 10g

白菜 … 10g

油 … 小さじ2

# 大根ギョーザ

● 作り方 ●

- 1 ごく薄く輪切りにした大根に塩をかけしんなりさせる。
- 2 肉だねを作る。豚ひき肉とみじん切りにした具材を混ぜ合わせる。
- 3 水気をふいた1に片栗粉をまぶし2をのせてはさむ。
- 4 油をひいたフライパンで焼いて出来上がり。

アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

# ギョーザ

● 材料 2人分 ●

《肉だね》

豚ミンチ … 20g

キャベツ … 50g

にら … 10g

長ネギ … 10g

中華だし … 小さじ1

酒 … 大さじ1

醤油 … 大さじ1

ゴマ油 … 大さじ1

胡椒 … 少々

おろしにんにく … 少々

おろし生姜 … 少々

《皮》

じゃがいも … 80g

片栗粉 … 35g

油 … 適量

Point

包む時は、皮が破れやすいので要注意！

● 作り方 ●

- 1 じゃがいもは小さく切り、やわらかくゆでる。熱いうちに裏ごしして片栗粉を混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまでこねて生地を作る。
- 2 生地を6等分し、めん棒で直径7~8cmの円形に伸ばす。
- 3 肉だねの具はみじん切りにし、混ぜ合わせ、2にはさむ。
- 4 油をひいたフライパンで焼いて出来上がり。

アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに



アレルギー特定原材料



● 材料 2人分 ●

- 豆腐 … 120g
- むき海老 … 20g
- 玉葱 … 50g
- マッシュルーム … 20g
- 《グラタンソース》
- 米粉 … 20g
- 豆乳 … 160g
- 水 … 200 cc
- コンソメ … 6g
- 塩コショウ … 少々
  
- 米パン粉 … 4g
- パセリ … 少々

# 豆腐グラタン



豆腐を使って、さっぱりと。



● 作り方 ●

- 1 小鍋に水で溶かした米粉・豆乳・コンソメ・塩コショウを入れて火にかけ、とろみが出るまで加熱する。
- 2 お皿にさいの目切りした豆腐、むき海老、みじん切りした玉葱、マッシュルームをのせる。
- 3 グラタンソースをかけ 230 度のオーブンで 10 分焼く。

# 卵の花風



アレルギー特定原材料



● 材料 2人分 ●

- 白身魚 … 40g
- じゃが芋 … 75g
- 砂糖 … 小さじ $\frac{1}{2}$
- 醤油 … 小さじ $\frac{1}{2}$
- 玉ねぎ … 50g
- 人参 … 25g
- ひき肉 … 35g
- 油 … 大さじ $\frac{1}{4}$
- 砂糖 … 小さじ $\frac{1}{2}$
- 醤油 … 小さじ 1
- だし汁 …  $\frac{1}{4}$ カップ

Point

大豆・小麦アレルギーにより  
症状が出る可能性のある方  
は、アレルギー用醤油をお使  
いください。

● 作り方 ●

- 1 じゃがいもは柔らかく茹でて、熱いうちにつぶす。
- 2 白身魚は包丁でたたいて細かくし、じゃがいもと混ぜ砂糖と醤油をまぶす。
- 3 玉ねぎと人参はみじんにし、ひき肉と混ぜ合わせる。
- 4 鍋を火にかけて 2 を入れ、菜箸で混ぜながら炒りする。
- 5 別鍋に油を入れ火にかけ 3 を炒める。砂糖と醤油を加え混ぜ、出し汁を加えて煮る。  
野菜が柔らかくなったら、4 を加え水分を飛ばすように炒り煮する。

# もどき豆腐の野菜あんかけ



大豆アレルギーの方でも食べられます♪

## ● 材料 2人分 ●

- 白身魚 … 50g
- 玉ねぎ … 15g
- 水 … 100cc
- 片栗粉 … 大さじ1½
- 《野菜あん》
- 人参 … 20g
- 青菜 … 30g
- 椎茸 … 10g
- 砂糖 … 大さじ½
- 醤油 … 大さじ½
- 片栗粉 … 適量
- だし汁 … 適量

## Point

大豆・小麦アレルギーにより症状が出る可能性のある方は、アレルギー用醤油をお使いください。

## アレルギー特定原材料



## Point

少量で作る場合は、ココットなど家庭にある器を使用してもOK!

## ● 作り方 ●

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、水・片栗粉と一緒にミキサーにかける。
- 2 1に白身魚を入れ、さらにミキサーにかける。
- 3 2を流し缶に入れてなめらかにし、強火で約10分蒸す。
- 4 この間に、野菜あんを作る。野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 5 鍋にだし汁と4を入れ茹でる。火が通ったら、砂糖と醤油で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 3が蒸しあがったら、粗熱をとり切り分け、5を上からかける。

## ～大豆アレルギーについて～

大豆は、日本の文化「和食」に欠かせない食品の一つですが、その一方で、日本人にみられるアレルギー食品の1つとも言われています。

まめ知識



### 大豆からできている味噌や醤油などの調味料も除去が必要？

味噌や醤油は大豆アレルギーの方でもアレルギー反応が出ることは稀と言われています。これらは製造過程の発酵中に、アレルギーの原因となる大豆たんぱくが完全に分解されるからです。そのため、極微量の大豆でも症状が出てしまうような重度のアレルギーでない限りは大豆アレルギーでも食べられるケースが多いのです。納豆も同様に発酵過程があるため、アレルギー反応は弱いと言われています。

反対に、加工の程度が低い豆乳ではアレルギー症状が起こりやすくなるため、注意が必要です。

一般的な醤油には「小麦」が使用されていますが、同様に軽度の方はアレルギーを起こさないと考えられます。ただし、アレルギーの経験のある方などは医師の指示に従ってください。



# おやつ レシピ



卵も小麦粉も牛乳も不使用で、見た目もおいしく作りました。  
あま〜いスイーツを♪

- ・ 高野豆腐のショコラケーキ
- ・ 米粉蒸しパン
- ・ 米粉ロールケーキ
- ・ 穀物プリン





高野豆腐でヘルシーに。

## 高野豆腐のショコラケーキ



- 材料 パウンドケーキ18cm型1本分 ●
- 高野豆腐（粉） … 70g
  - ココアパウダー … 14g
  - ベーキングパウダー … 小さじ1
  - 砂糖 … 35g
  - 豆乳 … 140g

### Point

粉の高野豆腐がない場合は、  
薄めの高野豆腐を用意し、  
プロセッサで粉砕して  
ください。

### ● 作り方 ●

- 1 高野豆腐はすりおろし、粉末にする。
- 2 ボールに1と他の材料を全て入れて混ぜる。
- 3 2を容器に入れ、蒸し器で15分蒸し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 食べやすい大きさに切り、表面に粉糖をかける。

### アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

## 米粉の蒸しパン



### ● 材料 2~3個分 ●

- 米粉 … ½カップ
- 砂糖 … 大さじ2
- 塩 … 少々
- ベーキングパウダー … 小さじ1
- 絹ごし豆腐 … 80g

### ● 作り方 ●

- 1 材料は全て混ぜ合わせる。
- 2 カップに入れて、蒸し器で10分蒸す。

### アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに



簡単！手間いらずスイーツ！

# 米粉のロールケーキ



甘さひかえめのロールケーキです。

## ● 材料 20 cm正方形 1 個分 ●

### 《生地》

米粉	… 100g
砂糖	… 50g
山芋すりおろし	… 130g
水	… 30 cc
ドライイースト	… 小さじ 1

### 《豆腐クリーム》

木綿豆腐	… 300g
てんさい糖	… 大さじ 3
豆乳	… 50 cc
粉寒天	… 小さじ ½
お好みの果物缶	… 適量

## ● 作り方 ●

**下準備** 豆腐をキッチンペーパーに包み水切りしておく。

- 1 水をレンジで約 20 秒温め、ドライイーストを溶かす。それと米粉・砂糖・山芋すりおろしを混ぜ合わせる。
- 2 クッキングシート敷いた型に 1 を入れ、濡らした指先で生地を薄く伸ばし、広げる。ラップをし、40~50 分発酵させる。
- 3 その間に、豆腐クリームを作る。粉寒天を豆乳で 2 分ほど煮溶かしたもの・水切りした木綿豆腐・甜菜糖をフードプロセッサーで攪拌する。
- 4 2 を 180 度に温めたオーブンで、10 分焼く。焼きあがったら型に入れたまま、粗熱が取れるまで放置する。
- 5 冷めたら型から取り出し、ラップの上に乗せる。豆腐クリームを全体にぬり、果物を散らす。ラップで包む様にロールする。ラップに包んだまま、冷蔵庫で 30 分~1 時間程休ませる。
- 6 食べやすい大きさに切る。

### Point

時間がない場合は、キッチンペーパーに包み、電子レンジ (500W) で 2 分加熱してください。

### Point

#### 豆腐クリーム



卵や牛乳不使用のクリーム！  
生クリームだけでなく、カスタード  
クリームの代用にもできます♪

豆腐の臭みが気になる方は、  
レモン果汁を少量入れてください。

#### アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

# 穀物プリン

アレルギー特定原材料



小麦 そば 卵 牛乳 落花生 えび かに

## ● 材料 100ml カップ 5 個 ●

重湯	… 300ml
南瓜	… 50g
砂糖	… 30mg
粉寒天	… 5g
南瓜の煮汁	… 200ml
てんさい糖シロップ	… 大さじ5

### Point

ココナッツミルクが使える方は、重湯に代わりに使用すると、風味よく仕上がります。

## ● 作り方 ●

- 1 プリン生地を作る。南瓜の皮をむき、柔らかく茹でる。煮汁 200ml を捨てずに残しておく。
- 2 重湯と1の南瓜をフードプロセッサーでなめらかに攪拌する。
- 3 寒天を1の煮汁 200ml に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、そのまま 1~2 分加熱する。
- 4 3に2を一気に入れてかき混ぜ、プリンカップに注ぎ分けて冷やす。固まったらてんさい糖シロップを大さじ 1 杯ずつかる。

### Point

てんさい糖シロップがない場合は、簡単に作ることができます！

《てんさい糖シロップの作り方》

てんさい糖 … 50g      冷蔵庫で 1 週間保存可能です♪  
水 … 100ml

- 1 てんさい糖と水を小鍋に入れ中火にかける。
- 2 全体量が、 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{2}{3}$  になり、とろみが出てきたら火を止めて冷ます。

てんさい糖とは？

「てんさい糖」とは、てんさい（砂糖大根）の根を原料に作られた砂糖です。おなかのビフィズス菌を増やす「オリゴ糖」が多く含まれており、腸内のはたらきを助けてくれます。また、「ミネラル」も豊富です。一般的に使用される上白糖は 99% が炭水化物ですが、てんさい糖にはカルシウム、カリウム、リンなど様々なミネラルが多く含まれています。

てんさい糖は、まろやかな甘みで、風味やコクがあります。いつもお使いの砂糖の代わりとしてお使いいただけます。



かぼちゃを使ってプリン風に！



《制作》

社会福祉法人 みつみ福祉会 栄養士

春日学園	金本 珠希
みつみ学苑	安井美貴子
認定こども園みつみ	青木 郁美
ききょうの杜	竹田 吉徳
春日育成苑	中川 直美
	溝畑 泰子
三愛荘	的場真菜美
	宮本 鈴花
	大野枝里子
わかば保育園	竹田 佳織
京都サポートセンター	植村 早苗
ケアハウスとだ	近松 寛子
サポートハウスけいあい	榎原 桂子
おがわの里	松原 弘美

---

《問い合わせ先》

社会福祉法人 みつみ福祉会本部  
兵庫県丹波市春日町野村65-1  
TEL 0795-75-0314  
FAX 0795-75-1694

社会福祉法人 みつみ福祉会 みつみ学苑  
栄養士 安井美貴子  
TEL 0795-77-0094

社会福祉法人 みつみ福祉会 三愛荘  
栄養士 的場真菜美  
TEL 0773-23-1436



社会福祉法人 みつみ福祉会

〒669-4132 兵庫県丹波市春日町野村 65-1

TEL 0795-75-0314

FAX 0795-75-1694

URL <https://www.mitsumi.or.jp/>