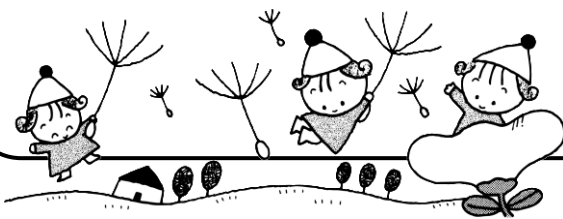
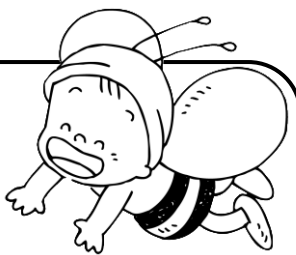


食事作りの参考に！

アレルギー対応食おすすめレシピ



松本市学校給食課・保育課

栄養価はすべて一人分で表示してあります

ナポリタン風ビーフン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ビーフン	50g
油	大さじ1
豚肉細切り	80g
たまねぎ	80g
しめじ	40g
ピーマン	20g
トマトピューレ	120g
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ2弱
砂糖	大さじ1

作り方

1. ビーフンはぬるま湯でもどしておく。
2. たまねぎはうす切り、しめじは石づきをとり小房に分けておく。
3. ピーマンはせん切りにしさとゆでしておく。
4. フライパンに油を熱し、肉を炒める。火が通ったらたまねぎを加えしんなりするくらい炒める。さらにしめじを加え炒める。
5. 4にトマトピューレ、しょうゆ、酒、砂糖を加え混ぜながら、加熱する。
6. 5にビーフンを加えさっとからめ、炒める。
7. 最後にピーマンを加えて、できあがり！

エネルギー	148	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂肪	5.3	g
塩分	0.7	g

スパゲッティのかわりにビーフンを使いました。中華風の味付けで食べることが多いですが、トマトベースのソースでからめることもあります。一見ミスマッチのようですが、意外とおいしいと好評なメニューです。

いちご蒸しパン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
米粉	65g
☆ベーキングパウダー	小さじ1弱
砂糖	大さじ3弱
豆乳	70cc
いちごジャム	大さじ1

作り方

1. ☆をふるって混ぜておく。
2. 1に豆乳を加え、よく混ぜ合わせておく。
3. 2にいちごジャムを加えてさっと混ぜる。
4. カップに入れて、蒸し器で15分くらい蒸す。

小麦粉のかわりに米粉、牛乳のかわりに豆乳を使い、卵を使わずに作った蒸しパンです。米粉を使うのでしっとりした蒸しパンに仕上がります。

いちごジャムのかわりに好みのジャムを加えて作ったり、抹茶やカレーなどを加えたりすると一味違った蒸しパンになります。



エネルギー	99	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂肪	0.4	g
塩分	0.1	g

ほかほか
アルプ



粉豆腐メンチ

材料 (おとな4人分)

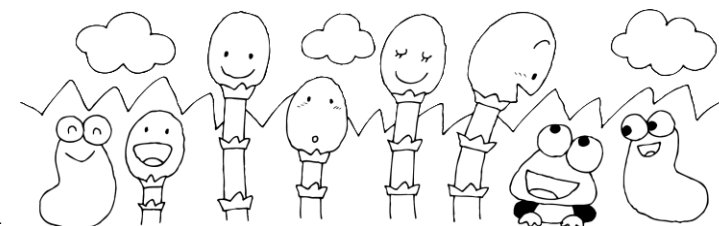
材料名	分量
豚ひき肉	180g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
キャベツ	60g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1弱
凍り豆腐粉	50g
揚げ油	適宜
たまねぎ	30g
トマトピューレ	10g
☆酒	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1と1/2

作り方

1. たまねぎ・にんじん・キャベツはみじん切りにしておく。
2. ボウルに豚ひき肉、1の野菜、片栗粉、調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。
3. 2を8等分にして円盤型に整えたら、まわりに凍り豆腐粉をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。
4. ☆のたまねぎをみじん切りにして、鍋でから炒りし、しんなりしてきたら☆の調味料を加えて混ぜ、さらに加熱してソースを作る。

パン粉のかわりに凍り豆腐を粉にしたものをまぶしています。カツのようなサクサク感が味わえます！メンチカツの他に、白身魚や鶏肉にまぶしてフライ風にしてもおいしいですよ。

エネルギー	243	kcal
たんぱく質	15.3	g
脂肪	16.0	g
塩分	0.7	g



おさかなウインナー

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かじき	240g
たまねぎ	40g
干しシイタケ	1枚
キャベツ	20g
にんじん	20g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1強
トマトピューレ	35g
たまねぎ	15g
☆しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

1. かじきはフードプロセッサー等でミンチ状にする。たまねぎ、キャベツ、にんじんはみじん切りにする。干しシイタケは戻してみじん切りにする。
2. 15cm×15cmくらいに切ったラップ(蒸し料理に使えるもの)を8枚用意する。
3. 1に塩、しょうゆ、酒、片栗粉を入れてよく混ぜて8等分し、ラップにのせて太さ2cm、長さ8cmくらいのウインナーの形になるようにくるくる巻いて端を絞る。
4. 3を蒸し器で15分程度蒸す。
5. ☆のたまねぎをみじん切りにして鍋でから炒りし、しんなりしてきたら☆の調味料を加えて混ぜ、さらに加熱しソースを作る。
6. 蒸しあがった4はラップをとり、フライパンで軽く焦げ目がつくように焼く。
7. 6にソースをかけて、できあがり！

ラップを使った簡単ウインナーです。ひき肉のかわりにかじきを使いました。他の種類のおさかなでもつくることができます。

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂肪	4.0	g
塩分	0.8	g

かわりハンバーグ

材料 (おとな4人分)

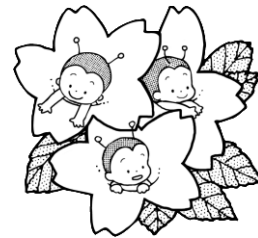
材料名	分量
豚ひき肉	160g
かぼちゃ	120g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1強
たまねぎ	30g
にんじん	15g
長ねぎ	8g
酒	小さじ1弱
☆ みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ2
水	適宜
片栗粉	適宜

作り方

1. かぼちゃは皮と種をとって適当な大きさに切り、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。
2. ボウルに1のかぼちゃ、豚ひき肉、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、4等分にして好みの形に整える。
3. 2を230℃くらいに熱したオーブンで、途中裏返しながから15分程度焼く。(オーブンのない場合はフライパンでもOKです。)
4. たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。切った野菜と水(浸る程度)を鍋に入れ火にかけ、柔らかくなったら調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 焼き上がった3に4をかけてできあがり!

卵のかわりにかぼちゃをつなぎに使ったハンバーグです。ひき肉を多く使うことでボリュームが出ます。形を卵焼き風、オムレツ風にするとも見た目も楽しめます。ソースは他にトマトソースでもおいしく食べられますよ。

げんき
アルプ



エネルギー	148	kcal
たんぱく質	8.4	g
脂肪	6.1	g
塩分	0.7	g

うのはな風炒り煮

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	中1個(160g)
にんじん	20g
干しシイタケ	1/2枚(1g)
豚ひき肉	80g
長ねぎ	10cmくらい
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
塩	少々
酒	小さじ1強
みりん	小さじ1
だし汁	適宜

作り方

1. じゃがいもはゆでて、つぶしておく。
2. にんじんはせん切り、干しシイタケは戻してうす切り、長ねぎは小口切りにしておく。
3. フライパンで豚ひき肉をから炒りし(必要に応じて油を使う)しっかり火が通ったら、にんじん、干しシイタケを加え、さらに炒める。
4. だし汁と調味料を加えひと煮立ちしたら、マッシュしたじゃがいもを加え、煮汁を含ませる。
5. 長ねぎを加えてさらに炒めたら、できあがり!

おからの代わりにじゃがいもを使いました。じゃがいもをつぶしてから加えることで、うのはな風の炒め物ができます。また、じゃがいもにもしっかり味がしみ込み、食べやすくなります。

エネルギー	88	kcal
たんぱく質	4.7	g
脂肪	3.0	g
塩分	0.7	g

コーンスープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚コマ肉	40g
たまねぎ	120g
ブロッコリー	30g
コーンペースト	80g
冷凍ホールコーン	40g
豆乳	80g
だし汁	500cc
しょうゆ	小さじ2弱
塩	小さじ2/3
酒	小さじ2弱
片栗粉	少々

作り方

1. たまねぎはうす切りにしておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、ゆでてから、粗いみじん切りにしておく。
3. フライパンで豚肉をから炒りしておく。
4. なべにだし汁を入れ、豚肉、たまねぎを加え、しばらく煮る。
5. たまねぎが煮えてきたら、コーンペースト、ホールコーン、豆乳を加え、しょうゆ、塩、酒で味をつける。
6. 水溶き片栗粉で好みのとろみをつけ、ブロッコリーを加えたら、できあがり!

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂肪	1.9	g
塩分	1.1	g

牛乳の代わりに豆乳を使ったクリームスープです。コーンペーストはコーンをすりつぶしたのですが、かわりに市販のクリームコーンを使う場合には、乳成分や塩分が含まれるものもあるので、表示を確認してから使ってください。

じゃがいもピザ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	中1個(160g)
片栗粉	大さじ4強
パプリカ	40g
ピーマン	20g
たまねぎ	40g
豚ひき肉	30g
油	小さじ1/2
チーズ	40g
ケチャップ	大さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでる。
2. 野菜はせん切りにしておく。
3. フライパンに油を加えて熱し、2を炒める。
4. 1のじゃがいもがやわらかく煮えたら、水を切ってボウルに入れ、片栗粉を入れてつぶす。
5. 4を1cm程度の厚さにして、形を整える。
6. 5にケチャップを塗り、3とチーズをのせて、170℃に温めたオーブンで15~20分焼く。

小麦粉の生地かわりにじゃがいもを使いました。お好みの具をのせてアレンジしてみてください。

オーブンではなく、クッキングシートを敷いたフライパンにふたをして焼いても良いです。

エネルギー	143	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂肪	4.9	g
塩分	0.7	g

パワー
アルプ

