

卵もどきのオムライス

材料（2人分）

ごはん 2杯分 豚ひき肉 40g 玉ねぎ 1/4個
トマトピューレ 大さじ1 塩こしょう 少々 使える油 小さじ1
じゃがいも 小1個 かぼちゃ 60g 片栗粉 大さじ2
使える油 小さじ $\frac{1}{2}$ トマトピューレ 適量



- ① かぼちゃはわたと皮を取り、じゃがいもとともに皮をむいて小さく切り、ゆでて裏ごしする。片栗粉を加えてまぜる。
- ② 1の生地をオープン用シートにはさんで平らに伸ばし、油をひいたフライパンで焼く。片面だけ焼ければよい。
- ③ ケチャップライスを作る。フライパンに油を熱し、玉ねぎ、豚ひき肉を炒め、トマトピューレを混ぜる。ご飯を加えて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ ③のケチャップライスを②の薄焼き卵で包み、トマトピューレをかける。

この薄焼き卵を覚えておくと、ちらしずしなどに便利！ ケチャップが使えない場合、トマトピューレにアレルギー用ブイヨンを混ぜるとにたような味わいになります。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

雑穀米のコロケ

材料（2人分）

じゃがいも 1個(150g) 玉ねぎ 1/4個 豚ひき肉 40g
塩こしょう 少々 片栗粉 適量 雑穀ごはん 1/2カップ
使える油 適量 使えるソース、マヨドレ 適量



- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、熱湯で柔らかくなるまでゆでる。玉ねぎはみじん切りにし、油少量で豚肉と一緒に炒め、塩こしょうをする。冷めたらじゃがいもと混ぜる。
- ② たねを4等分にして小判形にまとめ、全面に片栗粉をつける。片手にラップをのせ、雑穀ごはんを広げる。たねの片面に水少量つけて雑穀ごはんの上ののせてギュッと押し付け、形を整える。
- ③ フライパンにやや多めの油を入れて中火で熱し、ご飯の面を下にしてコロケを入れ、2～3分焼いて焦げ目をつける。ひっくり返して反対面に軽く焦げ目をつける。

普段のコロケより、衣が簡単なので作りやすいです♥

ピーマンやニンジンなど、いろいろなお野菜を入れてもおいしい！

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	大豆	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

じゃこのカリカリかき揚げ



材料（2人分）

米粉 50g ベーキングパウダー 小さじ 1/2 だし 70cc

じゃこ 25g 玉ねぎ 1/4個 にんじん 20g

油 適量

- ① たまねぎはうす切り、にんじんは細切りにする。
- ② 米粉、ベーキングパウダー、だしをよく混ぜ、衣を作る。じゃこ、①をまぜる。
- ③ 使える油を180度に熱し、②をスプーンで落としてカラッと揚げる。

じゃこの塩分だけで十分！大人もおいしいカリカリスナックです☆
ごぼうなど好きな野菜を入れてカリッと揚げましょう（^v^）

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	大豆	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

お芋のつぶつぶクッキー

材料（12個分）

アレルギー用マーガリン 45g 黒砂糖 35g 豆乳 30g
ベーキングパウダー 小さじ½ 米粉 55g
さつまいも、かぼちゃ 適量



- ① かぼちゃはわたと種を取り、さつまいもとともに5mm角くらいに切る。さつまいもは水にさらしておく。米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② マーガリンをボウルに入れ、黒砂糖を2〜3回に分けて加えながらよく混ぜる。なめらかになったら豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ ふるっておいた米粉類を加え、よく混ぜ合わせる。できたクッキー生地をクッキングペーパーの上に落とし、かぼちゃやさつまいもをトッピングする。
- ④ 170℃に温めておいたオーブンで約15分焼く。

ソフトな触感のクッキーです♪時間がたつと風味が悪くなるので、その日のうちにどうぞ！

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	大豆	○
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

おにまんじゅう

材料（12個分）

さつまいも 400g 砂糖 100g 水 大さじ3~4

小麦粉もしくは米粉 120g



- ① さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらしてざるにあげる。
- ② 砂糖をまぶし10分おく。出てくる汁はすてずにそのままにしておく。
- ③ 小麦粉もしくは米粉をまぶし、ぎゅっとにぎってアルミカップの上にのせる。
- ④ 蒸し器で15~20分蒸す。

砂糖は三温糖を使うとまろやかな甘みでさつまいもに合います♡
簡単でとっても美味しいので、ぜひ子どもと一緒に作ってください☆

卵	×	乳	×	小麦	○(米粉使用なら×)	落花生	×	大豆	×
---	---	---	---	----	------------	-----	---	----	---

米粉DEぎょうざ

材料（20個分）

皮	片栗粉	20g	水	120cc		
	塩	少々	米粉	100g		
中の具	鶏むねミソ肉	120g	しょうゆ	小さじ2	ニラ	25g
	片栗粉	小さじ2	ごま油	小さじ2		

- ① 具を作る。にらはみじん切りにし、具の材料をすべて混ぜ合わせる。
 - ② 皮を作る。なべに片栗粉と水を合わせてよく混ぜながら加熱し、透明になったら火を止める。
 - ③ ボウルに塩と米粉を合わせておく。①を加えてこねる。20等分にする。
 - ④ 打ち粉をしながらめん棒で皮をのばし、具を入れて包む。
 - ⑤ フライパンに油（分量外）を熱し、餃子を両面焼いたら水を入れて蒸し焼きにする。
- ※子どもはそのまま、大人はポン酢やラー油をかけて食べるとおいしい。

小麦粉と変わらないおいしさのぎょうざです。中の具をアレンジして、嫌いなものも食べてもらいましょう。あんこを包むとおまんじゅうになります。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

簡単！楽々トンカツ

材料（2人分）

豚こま切れ肉 200g 塩こしょう 少々
マヨドレ 大さじ1 パン粉やコーンフレーク 適量
使える油 適量



- ① 豚こま切れ肉に塩こしょうをし、マヨドレをまぶす。
- ② 形を整え、パン粉やプレーンのコーンフレーク、もしくはみじん切りにしたさつまいもなどをまぶす。
- ③ 多めの油で揚げ焼きにする。

豚コマなので、かたまり肉より子どもが食べやすい♪
小麦アレルギーの場合は、みじん切りにしたさつまいもを衣にすると安心！

卵	×	乳	×	小麦	○(さつまいも衣なら×)	落花生	×	大豆	×
---	---	---	---	----	--------------	-----	---	----	---

いろいろ米粉蒸しパン

材料（小8個分）

米粉 125g 砂糖 35g ベーキングパウダー 5g
油 10g 酢 10g 牛乳もしくは水 150cc
ほうれん草 適量 小豆 適量



1. ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて泡だて器で混ぜ合わせる。使える油、酢、牛乳を加えてさらによく混ぜ合わせる。
2. プリンカップの中にアルミカップをセットし、生地を流しいれる。
3. 蒸しパンと蒸し器のふたの間に乾いたふきんをはさんで15分蒸す。

※ほうれん草少量を水をミキサーで混ぜてから入れればきれいな緑色に！

米粉は水分を中までしっかり吸収させた方が美味しいので、よく混ぜ合わせるのがポイントです！酢は加熱途中でとぶのでにおいは残りません。

卵	×	乳	豆乳や水を使えば×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	-----------	----	---	-----	---	----	---

キラキラアガーのゼリー



材料（8個分）

アガー 10g 砂糖 80g 水 400 cc
缶詰のみかん 16粒 いちご 8粒 レモン汁 大さじ1

1. みかんの缶詰は水を切る。いちごは洗って縦4等分にする。
2. なべにアガーと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。水を加えてまぜる。火にかけて沸騰してから1~2分ほどしっかり煮立てる。レモン汁を加え、粗熱を取る。
3. 湯飲みなどにラップをかけて軽くくぼませ、みかん2粒といちごを入れて口を閉じ、輪ゴムで縛る。氷水に浸して冷やし固める。

※使えるならキウイなどを入れると色がきれいです♡♡

アガーとは寒天の仲間で、減量は海藻です。仕上がりは寒天よりゼリーに近いふんわりとした触感です。海藻なのでしっかり煮溶かして使うことがポイントです☆

卵	×	乳	豆乳や水を使えば×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	-----------	----	---	-----	---	----	---

豆乳で！簡単クリームシチュー



材料（2人分）

玉ねぎ ½玉 にんじん ¼本 ジャがいも 1個
豚こま切れ肉 80g オリーブ油 大さじ1 無調整豆乳 200cc
使えるブイヨン 1個 片栗粉 大さじ1 水 大さじ2

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはひと口大に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ったら豚肉も入れて炒める。
3. にんじん、じゃがいもも加え、ひたひたの水を入れてやわらかくなるまでふたをして煮る。豆乳をくわえてひと煮立ちさせ、コンソメと塩こしょうで味を調える。★印の水溶性片栗粉でとろみをつける。

無調整豆乳は長く加熱すると分離しやすいので、注意してください。
じゃがいもの代わりにさつまいも、かぼちゃなどでもおいしいです♥

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

色々♪おにぎらず!



材料

	ごはん	適量	のり	適量	塩	少々		
①	ツナ水煮	1缶	マヨドレ	大さじ3	サラダ菜	4枚		
②	牛薄切り肉	50g	えのき	50g	醤油・酒・砂糖	大1		
③	小松菜	3本	鶏ミンチ	50g	醤油・酒・砂糖	小1.5	おろししょうが	5g

- ① ツナ水煮缶は水気を切り、マヨドレを混ぜる。
- ② 牛肉、えのきは細かく切り、しょうゆ、酒、砂糖で炒め煮する。
- ③ 小松菜はみじん切りにする。しょうがと鶏ミンチを炒め、小松菜も加えてしんなりするまで炒める。しょうゆ、酒、砂糖で炒め煮する。

(おにぎらずの方法) ラップの上のにりを広げ、ご飯をのせて塩をふる。①②③の具をのせてパタンと閉じ、ラップの上からたべやすい大きさに切る。

おにぎらずが食べにくい月齢の子には、具を混ぜたりして普通のおにぎりにしてください。
ラップの上から切るときれいに切れます😊

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

なすのドライカレー



【材料 2 人分】

なす 1~2 本 合挽きミンチ 200g

にんにく 1 片 玉ねぎ 1 個

★カレー粉 大さじ 1/2 ★しょうゆ 大さじ 1 ★トマトチャップ 大さじ 1.5 ★使える 大さじ 1/2
もしくはピュール ソース

★パイヨン 1 個 ★酒 大さじ 1/2 ★塩 小さじ 1/2 ★水 150 cc

【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。なすは 1 cm の角切りにする。
- ② フライパンに使える油少量を入れて熱し、にんにくを炒める。ひき肉も加えて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、なすも加えて炒める。
- ③ ★印の材料をすべて加え、あくが出たら取る。汁けがなくなるまで煮込む。
- ④ ご飯を盛り、ドライカレーをよそす。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---



アレルギーっ子でも
カレーが食べられ
る！なすが苦手なら
皮をむいてね。

豚ピーマンのうまうまご飯



【材料 2 人分】

米 1 合 もち米 0.5 合
豚こま切れ 100g ピーマン 1 個 刻み昆布 10g にんじん 1/4 本
しょうが 1/2 片 塩こしょう 少々
ごま油 少量 ★しょうゆ 大さじ 1.5 ★酒 大さじ 1.5 ★砂糖 大さじ 1.5

【作り方】

- ① 米、もち米は合わせて洗い、少なめの水で炊く。
- ② しょうがはみじん切りにする。豚肉は細かく切る。ピーマン、にんじんは細切りにする。刻み昆布はたっぷりの水で戻し、ざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒めて塩こしょうで下味をつける。にんじん、刻み昆布、ピーマンを加えてさらに炒め、★印の調味料をすべて加えて水分が少なくなるまで煮込む。
- ④ 炊けたごはん③を混ぜ込む。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

ピーマン嫌いの子でも喜んで
食べるおいし〜いご飯です♪



米粉DE卵無しクレープ☆

【材料 小8枚分】

米粉 40g 片栗粉 20g 三温糖 15g 豆乳 100cc
おかず系… ツナ、お魚ソーセージ、マヨドレ、きゅうり、人参など
スイーツ系… 豆乳ホイップ、ジャム、くだものなど



【作り方】

- ① 米粉、片栗粉、三温糖、豆乳をボウルに入れ、しっかり混ぜ合わせて吸水させる。
※クレープっぽい色を付けるために、三温糖を使います。なければ普通の砂糖でも。
- ② フライパンに使える油を熱し、①をよく混ぜてから生地を広げる。ぷつぷつしたら裏返して両面焼く。乾燥しやすいので、焼いたらラップをかけておく。
- ③ 砂糖を加えて泡立てたホイップ、ジャムを重ねればミルクレープに！
- ④ きゅうりやツナを入れて巻けば、お食事クレープに♪

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

マヨドレは卵不使用の
マヨネーズ！普通の
スーパーにもあるよ。



じゅーしいー♪ 蒸鶏の春雨ランチ

【材料4人分】

鶏胸肉	1枚	塩	小さじ1	水	200cc
春雨	40g	パプリカ	1/4個	きゅうり	1本
☆醤油	小さじ2	☆ごま油	小さじ1	(からし	小さじ1)



【作り方】

- ① なべに分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏胸肉と塩を入れてふたをして5分煮、そのまま鍋で30分以上冷やす。※鶏肉を出してしまうとパッサパサになるので注意！
- ② 鶏胸肉を取出し、食べやすい大きさに割く。パプリカ、きゅうりは細切りにする。
- ③ 鍋の湯を再加熱し、春雨をゆでる。煮汁が少なくなってきたら、パプリカ、春雨も加えてサッと煮る。
- ④ ☆印の調味料を加えてできあがり。大人用にはからしを加えて♪

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

鶏肉は茹でたまま煮汁につけて冷ませば、びっくりするほどジューシー！

目玉焼きもどき

【材料4人分】

山芋パウダー 20g 上新粉 80g 水 200g
かぼちゃパウダー 小さじ4 油 大さじ1 塩 少々



【作り方】

- ① 山芋パウダー、上新粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてとろとろの状態に溶く。白身用と黄身用に3:2量ずつ取り分ける。黄身用にはかぼちゃパウダーを加え混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、白身用の生地をドーナツ状に流し入れる。中央に黄身用の生地を丸く目玉状にのせて弱火で焼く。
- ③ 水大さじ2（分量外）を加えて蒸し焼きにし、火が通れば中火にし、ふちに少し焦げ目がつくまで焼く。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

ライスペーパーの焼売♪



【材料2人分（20個）】

豚ひき肉 200g 長ネギ 1/2本 片栗粉 大さじ1
ライスペーパー 5枚 ☆ごま油 小さじ1 ☆砂糖 小さじ1
☆塩 小さじ1/2 ☆しょうゆ 小さじ2 ☆こしょう 少々

【作り方】

- ① 長ネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。ボウルに豚ひき肉、長ネギ、☆印の調味料をすべて混ぜ合わせてこねる。
- ② ライスペーパーを4等分にはさみで切り、1枚ずつ水で戻して①の種を包む。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、その上に焼売を並べる。水50ccをふちから回し入れてふたをし、中火にかける。煮立ったら10分蒸し焼きにする。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

もちろん普通の焼売の皮でも
とってもおいしい♪
ライスペーパーはくっつきやすいので、
1枚ずつ水に戻して！

寒い日にぴったり♪トマトシチュー

【材料たっぷり 2 人分】

豚薄切り肉	200g	にんにく	1/2 片	玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1/2 本	にんじん	1/2 本	じゃがいも	1 個
カットトマト	1/2 缶	キャベツ	3 枚	水	250 cc
コンソメ	1 個	砂糖	大さじ 1	赤ワイン	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1.5	ローリエ	1 枚	オリーブ油	少々



【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、セロリは薄切り、にんじん、じゃがいも、キャベツは一口大に切る。
- ② なべに少量のオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、豚肉、他の野菜の順に加えて炒める。
- ③ カットトマト、水、調味料をすべて加えてふたをし、灰汁を取りながら約 20 分コトコト煮る。

卵	×	乳	×	小麦	△	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

赤ワインは沸騰させて
アルコール分を飛ばすので、
使用しても問題ありません◎

アレルギーっこのハンバーグ

材料（小6分）

あいびき肉 300g 玉ねぎ（小） 1個 高野豆腐 1/2個

無調整豆乳 50cc 片栗粉 大さじ1

こしょう 少々 塩 小さじ1 サラダ油 適量



1. 玉ねぎはみじん切りにし、炒めるか、電子レンジで加熱して柔らかくする。
2. 高野豆腐を大根おろし器ですりおろし、豆乳の半分をかけて湿らせる。残りの豆乳は片栗粉とあわせておく。
3. ボウルにあいびき肉、塩コショウを入れてよく混ぜる。冷めた玉ねぎ、湿らせた高野豆腐を加えて混ぜる。
4. 豆乳でといた片栗粉をもう一度混ぜてから3に加え、さらによく混ぜる。
5. 手にサラダ油をつけて6等分に丸め、フライパンで両面よく焼く。

卵、パン粉の代わりに片栗粉と高野豆腐でつなぎにします。

高野豆腐のすりおろしはフライなどでもパン粉の代わりに使えて便利です！

アレルギーっこのハンバーグ

材料（大人2人分+こども1人分）

合挽き肉	200g	玉ねぎ（小）	1/2個	片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/5	こしょう	少々	サラダ油	適量
トマトピューレ	大さじ2	使えるソース	大さじ1		



1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにあいびき肉、玉ねぎ、塩コショウ、片栗粉を入れてよく混ぜる。手にサラダ油をつけて小判形にまとめ、中央をくぼませる。
3. フライパンで両面よく焼く。
4. トマトピューレとソースを合わせたものをかけていただく。

卵と牛乳の代わりに片栗粉を使ってつなぎにします。
塩を入れてしっかりこねることで、卵がなくてもジューシーに！

卵・乳なしで！サクサクメロンパン

【クッキー材料（食パン1枚分）】

アレルギーマーガリン 20g 砂糖 10g 小麦粉 30g

バニラオイル 少々

【食パン材料（1斤分）】

強力粉 250g 塩 3g アレルギーマーガリン 25g

水 160g はちみつ 50g ドライイースト 3g



1. ビニール袋に砂糖、小麦粉を入れ、袋をふくらませてシャカシャカ混ぜる。
2. バニラオイル、アレルギーマーガリンを加えて生地をまとめる。
3. 食パンの上にクッキー生地をのせ、格子模様を爪楊枝などでつける。グラニュー糖（分量外）をふる。
4. 170℃に温めたオーブンで15分焼く。

食パンはこの分量で、
ホームベーカリーで
ふ〜んわり作れます☆

アレルギーがあっても食べられる、かわいい簡単菓子パンです♥

クッキーは袋で簡単に作れるので、子どもと一緒に作ってください（^^）

栄養たっぷり！色々おにぎり

材料（作りやすい分量）

ひじき 1/2カップ 玉ねぎ 1/2個 ツナ（油漬） 80g
塩 小1/4 酒 大1弱 しょうゆ 大1

1. ひじきを水で戻し、あらく刻む。玉ねぎは4等分にし、薄切りする。ツナは油を軽く切る。
2. フライパンを熱してひじきとツナを炒め、玉ねぎを加えてさらに炒めたら塩、酒、しょうゆで調味する。



白炒りゴマ 大1 じゃこ 大3 青のり 小2

1. 月齢に合わせてじゃこは刻む。材料を全部混ぜ合わせる。塩水を手に取っておにぎりにする。

ひき肉 100g 玉ねぎ 1/4個 醤油 大1 砂糖 小1

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンを熱し、ひき肉、玉ねぎを炒めてしょうゆ、砂糖で調味する。

卵	×	乳	×	小麦	×	落花生	×	そば	×
---	---	---	---	----	---	-----	---	----	---

いももちー

<材料 小4個分>

じゃがいも	1個	片栗粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚	みりん	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2	海苔	適量



アンパンマン

<作り方>

1. じゃがいもを洗い、皮ごと茹でて皮をむき、つぶす。
2. 片栗粉と1センチ角に切ったチーズをいれて、混ぜる。
3. 形を整える。
4. フライパンに油少量をひき、焼く。合わせておいたみりんとしょう油を表面にからめる。



わんわん

チーズが使えないときは、干しぶどうをいれたり、くるみを入れたりしてもおもしろい。
ペットの顔を作ったり、車を作ったり、一緒に遊んでみよう！
※ただし、かわいくしすぎるとかわいそうで食べられなくなるから注意。

米粉めん・でんぷん麺と手作いたれであんしんランチ

さっぱり冷やし中華

材料（2人分）

ビーフン	50g	ごま油	大さじ 1/2	きゅうり	1本
コーン（粒）	40g	トマト	1/2個	鶏むね肉	80g
海苔	適量				

たれ	砂糖	大1	だし	大5	しょうゆ	大2弱
	ごま油	大 1/2	レモン汁	大 1/2		



1. ビーフンは熱湯で5～6分ゆで、冷水にさらしてざるにあげ、ごま油をまぶす。
2. 鶏むね肉は塊のまま茹で、細かくほぐす。
3. きゅうりはせん切り、トマトは皮を湯むきして薄切りする。生のきゅうりの衛生面が気になる場合は熱湯をかけてもよい。
4. 小鍋に砂糖、だし、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。ごま油とレモン汁を合わせる。
5. お皿に麺、きゅうり、トマト、トウモロコシ、鶏むね肉を盛り、海苔をちぎってのせる。
6. 作ったたれをかけてできあがり。

ビーフンの代わりに、フォー、春雨などでも作ることができます。塩だれにする時は、塩小 1/2、砂糖ふたつまみ、だし大5、ごま油大 1/2、レモン汁大 1/2 で作れます。

卵みたいな

オムもどきライス

薄焼き卵風

<材料 2人分>

かぼちゃ	40g
米粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1強
豆乳(牛乳)	大さじ4
塩	少々
油	少々



<作り方>

- ① かぼちゃは種と皮を除き、適当な大きさに切って、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ボウルに①を入れ、粒が無い様につぶし、米粉・片栗粉と混ぜ合わせる。
- ③ 豆乳を大さじ1ずつ加え、その都度なめらかになるように良く混ぜる。
- ④ ③に塩と油を加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、④を丸くなるよう薄くのばしながら加熱する。
- ⑥ 表面が乾いたら、シートのままひっくり返し、ゆっくりとシートをはがす。

簡単チキンライス

<材料 約2人分>

米	1合
トマトジュース	1缶
鶏肉	50g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
干し椎茸	1枚
塩	少々
コンソメ	好みで

<作り方>

- (1) 米は洗って炊飯器に入れ、目盛りまでトマトジュースを加える。
(不足分は椎茸の戻し汁か水で補う)
- (2) 鶏肉は細かく切る。
- (3) 玉ねぎ・にんじん・干ししいたけはみじん切りにする。
- (4) (1)に(2)(3)を加え、塩・コンソメを加え、軽く混ぜ合せ炊飯する。炊きあがったら軽く混ぜておく

パンプキンプリン

<材料 約4人分>

A	粉ゼラチン	5g
	水	大さじ2
	かぼちゃ(正味)	100g
	豆乳(牛乳)	250ml

同じような材料で♪



<作り方>

1. かぼちゃは種と皮を除き、適当な大きさに切って、レンジでやわらかくなるまで加熱し、つぶす。
2. 水に粉ゼラチンを振り入れふやかす。
3. 鍋に豆乳を入れ中火にかける。(砂糖を加えるならここで加える) グラツときたら火を止め、2.を加え溶かす。
4. 1.を加え、少しとろみがつくまで混ぜながら冷やす。
5. プリン型に流し入れ、冷やし固める。

小麦粉不使用!

超簡単焼き餃子・大根餃子

米粉焼き餃子 <材料 5コ分>

肉だね	豚ひき肉	60g	生地	米粉	1/2 カップ	
	A	にら		10g	塩	少々
		塩		少々	水	130g
		砂糖		少々	ごま油	少々
		しょうゆ		小さじ1	油	小さじ2
		タピオカ粉		小さじ1	しょうゆ・酢	お好みで
		水		大さじ1		



<作り方>

- 肉だねを作る。にらはみじん切りにし、Aをよく混ぜる。分量の水を加え、ねばり気が出るまでよく混ぜる。パサパサするようならごま油、水少々（分量外）を足す。
- 生地を作る。ボウルに米粉と塩を入れ、分量の水を少しずつ入れて混ぜる。（粉が水を吸ってベタツとしやすいので焼く直前に混ぜる）
- フライパンに油を薄くひき、生地をスプーンですくって4~5cmの楕円形に広げて焼く。
- 肉だねを③の半分より手前にのせる。
- 生地を向こう側から手前に半分に折ってかぶせて焼き、焼き色がついたら裏返してパリパリとこんがり焼きめがつくまで両面を焼く。
- 好みで酢醤油でいただく。

大根餃子 <材料 5コ分>

肉だね	大根（薄切）	5枚	
	塩	少々	
	豚ひき肉	60g	
		白菜	20g
		青ネギ	15g
	片栗粉 or タピオカ粉	小さじ2	
	油	小さじ2	



<作り方>

- ごく薄切りにした大根に塩をかけてしんなりさせる。
- 肉だねを作る。豚ひき肉とみじん切りにした白菜・青ネギをよく混ぜ合わせる。
- 水気を拭いた①に片栗粉をまぶし、②をのせてはさむ。
- 油をひいたフライパンで③を焼く。

ひじきと豆腐のお手軽丼 <材料 2人分>

玉ねぎ	60g	
絹ごし豆腐	200g	
ひじき（乾）	10g	
	にんじん	30g
A	酒	小さじ1
	みりん・醤油	小さじ2
	出し汁	大さじ3
水溶き片栗粉	大さじ4	
ご飯	300g	

<作り方>

- 水で戻したひじきとみじん切りのにんじんをAで煮る。
- 玉ねぎはみじん切り、豆腐は水気を切ってさいの目に切る。
- ①に②を加え、出し汁（分量外）を加え、さらに煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器にご飯を盛り、③をかける。

アレンジ自由自在♪

米粉の蒸しパン

材料＜2～3 個分＞
～基本のプレーン～

米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	10g
豆乳 or 牛乳	60ml

＜作り方＞

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ボウルに砂糖と豆乳を入れ、砂糖を溶かす。
- ③ ボウルに①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 型に③を流し入れ、湯気の出た蒸し器の中に入れ、強火～中火で 10 分程度蒸す。



★アレンジ方法★

米粉に…きな粉、ココア、すりごまを加える。

豆乳を…野菜ジュース、トマトジュース、

オレンジジュース、リンゴジュース等、
お好みのジュースに。

混ぜ込む…人参すりおろし、ほうれん草のみじん
切り、バナナ等を。

トッピング…さつまいも、かぼちゃ、コーン、

レーズン、ドライフルーツ、ナッツ類等



ごちそう パエリア♪



<材料 4人分>

水	600ml	にんにく	少量
アレルギー用ブイヨン	1本	玉ねぎ	1/2個
にんじん	100g	白身魚	1~2切
米	3合	鶏もも肉	100g
オリーブオイル	少量	ピーマン	2個
		ホールコーン(缶)	60g
		プチトマト	2個

<作り方>

- ① 鍋に水、アレルギー用ブイヨンを入れひと煮立ちさせ、すりおろしたにんじんを加える。→粗熱はとっておく。
- ② 米は洗ってざるにあげる。さっと洗い、ぬかを取り過ぎないようにする。
- ③ ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ピーマンは粗みじんに、プチトマトは縦4つのくし型切りをする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、玉ねぎを炒めピーマンを加える。鶏もも肉も加え炒める。
- ⑤ 米を加え、米粒が透明になるまで炒める。
- ⑥ ①を加えひと混ぜして平らにならす。白身魚・プチトマト・ホールコーンを散らす。
- ⑦ 沸騰したら弱火にして蓋をし、20分加熱して火を止め、10分蒸らす。

パエリアなんて難しそうだけど、実はものすごく簡単！豪華なパーティーメニューで、アレルギー食とはとても思えません。お子さまも大満足☆

さつまいものポタージュ

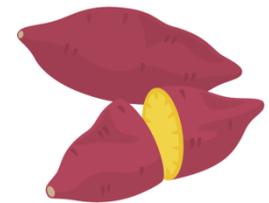
<材料 4人分>

さつまいも	250g
玉ねぎ	1/2個
水	200ml
豆乳	300ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
にんじん(飾り)	適宜



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1~2cmの輪切りにする。玉ねぎはスライスする。
- ② 鍋に少量の水(分量外)を入れて火にかけ、沸いたら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③ さつまいもと水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③の粗熱を取り、ミキサーで攪拌する。
- ⑤ 鍋に戻し、豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 薄切りにしたにんじんを茹で、柔らかくなれば好みの抜型で抜き、ポタージュに浮かせる。



簡単大根餅★



<材料 4人分>

白玉粉	80g
大根	200g
出し汁	大さじ3
しらす干し	大さじ3
にんじん	20g
長ネギ	1/2本
塩	少々
ごま油	適量



<作り方>

- ① 大根はおろし、にんじんはみじん切り、長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、大根おろしを加えてなめらかに混ぜ合わせる。出し汁でかたさを調整する。
- ③ ②にしらす干し・長ネギ・塩を加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、適当な大きさにして両面をこんがり焼き上げる。
- ⑤ 好みに酢醤油を添える。
※大きく焼いて、切り分けても♪

★中に混ぜ合わせる具材は、干しエビやひき肉・卵不使用のハムやベーコンでも美味しいよ!!

鶏団子と青梗菜のクリーム煮

<材料 4人分>

☆	鶏ミンチ	150g	水	400ml
	ひじき (乾)	1g		アレルギー用 ブイヨン
	塩	小さじ1/8	塩	不足分
	片栗粉	小さじ2	豆乳	200ml
青梗菜	2株	片栗粉	大さじ2	
玉ねぎ	1/2個	にんじん	適量	

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、☆の材料全てとよく混ぜ合わせ、団子に丸める。
- ② 青梗菜はよく洗って食べやすい大きさに切り、たっぷりの熱湯に塩と油を入れてさっと茹で、ざるにあげる。
※油で軽く炒めても可。
- ③ 玉ねぎはスライスする。
- ④ 鍋に水・ブイヨンを入れ沸騰したら①を入れる。
- ⑤ ②を加えて2~3分ほど煮立て塩で味を調える。
- ⑥ 豆乳・片栗粉を加えてとろみが付けば出来上がり。

中華料理をお手軽に♪

鶏団子の代わりに干し貝柱・ハムなどで
作ってみて下さい! より本格的になりますよ!



ひな祭り3色ひし餅ごはん

<材料 2人分>

ご飯	1合
{ 生鮭	1切れ
{ 塩	少々
青のり	適量
人参	5mm厚2枚



<作り方>

- ① 生鮭は塩をして、グリル or フライパンで焼き、細かくほぐす。
- ② ご飯を3等分し、1つに①の鮭、1つに青のりを混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳パックを切って作ったひし形の型に、青のりごはん→白ごはん→鮭ごはんを詰め軽く押さえて形作る。
- ④ 人参は5mmの厚さの輪切りで茹でて、花形に抜く。
- ⑤ ごはんを型から抜き、④の人参を飾って出来上がり♪

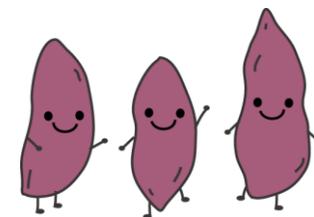
☆好みできざみ海苔やスイートコーンでトッピングしても♪



さつまいものサッパリサラダ

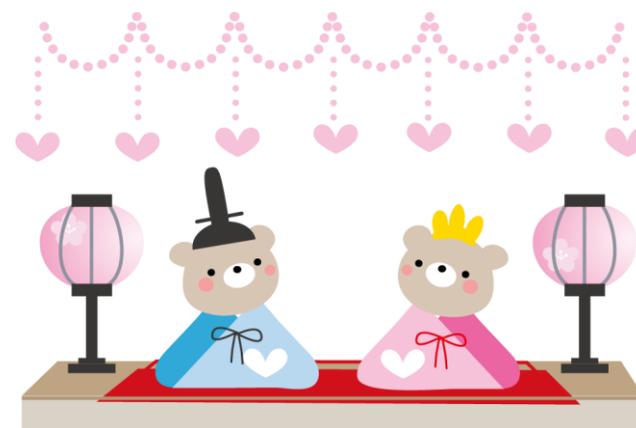
<材料 4人分>

さつまいも	1本
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1本
{ 酢	大さじ1
{ レモン汁	大さじ1
{ 塩	少々



<作り方>

- ① さつまいもは皮をきれいに洗い、角切り or 半月切りにし、レンジで加熱し、やわらかくする。
- ② 玉ねぎはスライスし、レンジで加熱する。
- ③ きゅうりは厚めの半月切りにし、少し塩をして、水を絞る。
- ④ ボウルに①～③を入れ、酢・レモン汁・塩を加え和える。



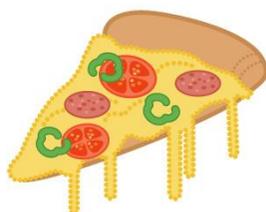


米粉のピザ

～ホワイト&照り焼きソース～

◆生地◆<材料 1枚分>

米粉	100g
水	120ml
塩	3g
コーンフラワー	50g
ドライイースト	小さじ1/6
オリーブオイル	大さじ1



<作り方>

- ① ボウルに米粉・塩・コーンフラワー・ドライイーストを入れゴムベラで混ぜる。
- ② 水とオリーブオイルを加えてよく捏ねる。固まってきたらゴムベラで折りたたむ様にしながら5分くらい捏ねる。
- ③ 手のひらの上で伸ばすようにしながら広げる。
- ④ 典範にオープンペーパーを敷き、生地を乗せる。さらに手のひらや指で押し広げる様に伸ばす。
- ⑤ 暖かい部屋で30分ほど置く。(発酵)
- ⑥ 生地にオリーブオイル(分量外)を塗り、お好みのソース・具を乗せ200℃のオーブンで25分焼く。

トッピングはお好みでどうぞ♪

◆ソース◆<作りやすい分量>

ホワイトソース		照り焼きソース	
玉ねぎ	60g	砂糖	大さじ3
豆乳	250ml	しょうゆ	大さじ3
米粉	20g	水	100ml
塩	少々	水溶き片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1/2		

<作り方>

◆ホワイトソース◆

- ① 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ② 豆乳を半量加える。
- ③ 残りの豆乳に米粉を入れ混ぜておく。①がふつふつと沸いてきたら合わせ入れて、もったりするまで木べらで混ぜる。
- ④ 混ぜながら底が見えたら、塩少々を加え、火からおろす。
- ⑤ ミキサーで攪拌する。

◆照り焼きソース◆

- ① フライパンに砂糖・醤油・水を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

わらび餅

わらび餅粉	100g
水	500ml
{ きな粉	大さじ5
{ 砂糖	大さじ2

