

食物アレルギーの子どもたちへ

# おやつレシピ



## 食物アレルギーって何？

★加工食品では、食物アレルギーを起こす可能性のある7つの原材料名を書くことが義務付けられています。食品表示があれば食物アレルギーの人も安全に食品を選ぶことができます。

卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに

★表示されるもの・・・袋や箱などで包装されたり、缶やびんづめにされた加工食品  
表示されないもの・・・注文してつくるお弁当や店頭で量り売りのおそうざいやパン

人間科学科24名で食物アレルギー対応食（小麦粉・卵除去）  
を考えて作ってみました。ぜひご活用ください。

茨城県立潮来高等学校 人間科学科

## 米粉のカボチャクッキー

《除去食品》 卵 小麦 牛乳

### 《材料》

- ・米粉 30g
- ・片栗粉 60g
- ・アーモンドプードル 10g
- ・カボチャ 40g
- ・砂糖 30g
- ・マーガリン 40g



### 《アピールポイント》

薄さによってしっとり、サクサク食感が楽しめます

### 《作り方》

- 1 カボチャをゆで、裏ごしする。
- 2 クリーム状にしたマーガリンに砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 3 米粉・片栗粉・アーモンドプードルは袋に入れ、よく振り混ぜる。ボウルに粉類と裏ごししたカボチャを入れ、ざっくりとよく混ぜる。
- 4 適度な薄さに伸ばし、型で抜いて170度のオーブンで13～15分ほど焼
- 5 あら熱を取ったら出来上がり！

## 濃厚ガトーショコラ

《除去食品》 卵、そば、落花生、えび、かに

### 《材料》

- チョコレート 100g
- 生クリーム 100cc
- 豆乳 50cc
- バター 50g
- ホットケーキミックス 100g
- ベーキングパウダー 5g
- 粉糖 5g



### 《アピールポイント》

卵アレルギーの人でも安心して食べることができる。卵除去でも、本当のガトーショコラと同じくらい外がカリカリで中がしっとりのおいしいケーキです。

### 《作り方》

- ① ボールに生クリーム、豆乳、チョコ、バターを加え、湯煎で溶かす。
- ② 溶けたら湯煎から外し、HMとBPを加えよく混ぜる。
- ③ シートをひいた型に生地を流し、170度のオーブンで30分焼く。
- ④ 焼いたらラップをかけ、冷めてから冷蔵庫で冷やす。

## 米粉クレープ

《除去食品》 小麦

### 《材料》

- ・米粉 80g
- ・片栗粉 8g
- ・砂糖 23g
- ・卵 2個
- ・バター 15g
- ・牛乳 130CC
- ・生クリーム 1個
- ・バナナ 三本
- ・イチゴ 1パック
- ・チョコソース



### 《作り方》

- 1 米粉と片栗粉、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。
- 2 1に溶き卵を入れて混ぜる
- 3 2に溶かしバターを入れて混ぜる。
- 4 3をフライパンで焼き、生地の完成。
- 5 トッピング

## とうふプリン☆オレンジソースがけ

《除去食品》 小麦 卵 牛乳

《材料》・絹ごし豆腐 150g・レモン汁大1

- ・レモン汁 大さじ1 ・砂糖 20g
- ・砂糖 20g (大2)・米粉 3g (小1)
- ・オレンジジュース 150ml ・砂糖 9g
- ・コーンスターチ 小さじ1/2・水 小さじ1
- ・みかん缶 1缶の半分



### 《作り方》

1. プリンの材料をミキサーにかけ、滑らかになったら小鍋にうつす・
2. 中火にかけ、ふつふつしてきたら、混ぜながらもったりするまで加熱し、砂糖もしっかり溶かす。
3. 火から下ろしてグラスにいれ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
4. オレンジジュースを鍋に入れて火にかけ、半量くらいになるまで煮詰める。
5. 砂糖と水で溶いたコーンスターチを加えてとろみがついたら火を止めて冷ます。
6. 固まったプリンの上に汁気を切ったみかんをのせて、ソースをかけて完成

## ブラウニー

《除去食品》小麦 乳 卵

### 《材料》

米粉…180g  
純ココア…24g  
アーモンドプードル…30g  
ベーキングパウダー…小さじ2  
白砂糖…120g 植物油…120g  
豆乳…240g ローストクルミ…小さじ4  
粉砂糖…小さじ2



### 作り方

1. 予熱180℃スクエア型やパウンド型にペーパーを敷いておく。
2. 粉類は、ふるいにかけて混ぜ合わせておく。
3. 植物油に白砂糖を加えて混ぜる。そのあと豆乳を加えて混ぜる。
4. 2と3を混ぜ合わせ、クルミを入れる。
5. 型に流し込む。生地が均等になるように、端をトントンとたたいて平らにする。下に濡れ布巾をおいて数回型をトンと落とす。
6. 180℃で30分焼く。
7. 焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、濡れ布巾の上で型ごとパタンと落とす。
8. 型から外し、網の上に置きあら熱を取る。適当な大きさに切って、粉砂糖を振る。

## ダイヤモンドクッキー

《除去食品》小麦粉

### 《材料》

・バター 85g  
・砂糖 30g  
・卵黄 1個  
・バニラエッセンス 2, 3滴  
・ココア 20g  
・米粉 110g  
・グラニュー糖 適量



### 《作り方》

1. バターは、室温に戻しておく。
2. マヨネーズ状にしたバターに砂糖を入れてすり混ぜる。
3. 卵黄を加えてよく混ぜる。バニラエッセンスも加える。
4. 米粉を加えてゴムベラでさっと混ぜる。
5. 粉っぽさがなくなったら手で一つにまとめる。
6. 一つのまとまりを半分にし、長さ約20センチくらいの棒状にする。
7. 冷凍庫で約1時間冷やし凍らせる。
8. 凍った状態でグラニュー糖をまぶす。約1センチくらいの大きさに切る。天板に並べ160度に予熱したオーブンで20分焼く

## 米粉揚げ焼きドーナッツ

《除去食品》小麦粉 卵

### 《材料》

米粉 大5(50g) ベーキングパウダー 2.5g  
砂糖 大2分の1 牛乳 大1と2分の1  
サラダ油 適量  
★チョコレートソース  
板チョコ 4片9g 牛乳 大1



### 《作り方》

1. 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をボールに入れる。
2. 様子を見ながら牛乳を入れて、生地がもっちりするまでスプーンで混ぜる。
3. フライパンの底が隠れるくらいの油で揚げ焼きします。
4. 大さじのスプーンですくって落とししていきます。
5. ぽつぽつ出てきたらひっくり返す。
6. こんがり両面が焼けたら完成。
7. キッチンペーパーでしっかり油をとる。
8. チョコレートソースを溶かして上にかける

## かぼちゃのおやき

《除去食品》小麦 卵 牛乳

### 《材料》

・カボチャ 200g  
・ツナ 80g  
・青ネギ 10g  
・サラダ油 大さじ1  
・おたふくソース 適量



### 《作り方》

1. 青ネギを小口切りにしておく。ツナ缶は缶汁をきっておく。
2. カボチャは種と綿を除き、柔らかくなるまでゆでる。
3. カボチャを湯切りし、ボールに入れ、つぶす。
4. 1の青ネギとツナを入れて混ぜる。
5. 4等分して1cm程の厚さの円形に形を整える。
6. フライパンにサラダ油を熱し、5の両面をこんがり焼く。
7. 器に盛り、ソースをかけたら出来上がり！

## チキンナゲット

《除去食品》小麦粉 卵 牛乳

### 《材料名》

鶏挽肉 400g (ソース)  
絹ごし豆 1丁 ケチャップ 大1  
片栗粉 大さじ3  
ウスターソース 大1  
塩こしょう 少量  
揚げ油 適量



### 《作り方》

- ①水切りした豆腐とその他の材料を全部混ぜる。
- ②手でよくこねる。
- ③180℃の油にスプーンで適当な形に整えたタネを落とす。
- ④きれいに色づくまで揚げる。

### 《アピールポイント》

外にサクッと中はジューシーに仕上げました。

## ふわふわカップケーキ

《除去食品》卵・乳 ・小麦

### 《材料》

米粉 100g  
砂糖 18g  
重曹 小さじ 1/2  
冷水 100ml  
油 大さじ2  
酢 小さじ2  
ココア 大さじ1



### 《作り方》

- ① 分量を全部入れてよく混ぜる。最後に酢を入れてよく混ぜる。
- ②オーブンの予熱をする。
- ③170℃のオーブンで15～20分焼く。  
竹串に生地がつかなければ出来上がり！！  
(ココアは色を出したい場合は大さじ2入れる)

## チョコマフィン

《除去食品》小麦粉

### 《材料》

米粉 100g  
ココアパウダー 10g  
ベーキングパウダー 4g 無塩バター 50g  
グラニュー糖 50g 卵 1個  
牛乳 50g チョコ 好きなだけ



### 《作り方》

1. バター 牛乳 卵は、常温に戻しておく。粉類は一緒にしてふるいにかける。オーブンは170度に予熱しておく。
2. 常温に戻したバターにグラニュー糖を少しずつ分けて入れて白くもったりするまで混ぜる。
3. よくときほぐした卵を5回くらいにわけて2に入れてそのつどよく混ぜる。
4. 粉類の3分の1と牛乳の3分に1を入れてそこからすくうようにサックリ混ぜる。
5. 4を繰り返してすべて入れ最後にチョコを加えてサクサクと混ぜる
6. カップに生地を入れる結構膨らむので生地はカップの7割くらい
7. 大きめのチョコをトッピングして上のにせる。
8. 170度で20分焼いてできあがり。

## カンタンもちもち米粉deおやき

《除去食品》小麦粉・卵 ・牛乳

### 《材料》

米粉 250g れんこん 30g  
塩 6g 豚肉 50g  
砂糖 18g 砂糖 18g  
ドライイースト 3g しょうゆ 18g  
紫芋 30g みりん 18g  
白ごま 5g 油 15ml



### 《作り方》

- ① ボールに米粉・塩・砂糖・ドライイースト・水を加え、混ぜて、こねる。
- ②紫芋を茹でマッシャーでつぶし、白ごまを加えあんを作る。
- ③れんこんを茹でておく。
- ④豚肉を炒め、れんこんを加えさらに炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・酒を加え水分が飛ぶまで火にかける。
- ⑤①を8等分し、薄くのばし、②と④をそれぞれ包む。
- ⑥フライパンに油をしき、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

## 米粉ピザ

### 【材料】

(生地)	(具材)	(チーズ代替)
米粉 1 1/2カップ	ケチャップ 適量	絹ごし豆腐 1/2丁
片栗粉 1/2カップ	ウィンナー 3本	マヨドレ 大さじ5
塩 小さじ1	玉ねぎ 1/2個	しょうゆ麴 大さじ1
砂糖 小さじ1	ピーマン 1個	
BP 小さじ2	トマト 小3個	
豆乳または水 100ml	コーン お好みで	
オリーブオイル 大さじ2		



### 【作り方】

- ①米粉と片栗粉、BP、塩、砂糖をビニール袋に入れてふりながら混ぜる。
- ②オリーブオイルを入れ豆乳または水を様子を見ながら耳たぶのやわらかさを目安にこねる。
- ③半分にしたものを袋から取り出し、手のひらで丸め、クッキングシートの上に生地をのせ上にラップを伸ばしたらラップをはがす。
- ④生地にケチャップをぬり、お好みの具材をのせる。
- ⑤豆腐はしっかり水抜きをしておく。マヨドレとしょうゆ麴を合わせておく。
- ⑥絹ごし豆腐を薄く3mm程度にスライスし、生地の上にのせる。マヨドレとしょうゆ麴を合わせたものを豆腐の上にかける。
- ⑦オーブンで焼き完成 (180℃で15分程度) 様子を見て加減しましょう。

## ケーキサレ

### 【材料】

	(具材)	
砂糖 100g	かぼちゃ	} 適量
BP 小さじ1/2	パプリカ	
米粉 100g	シーチキン	
卵 2個	さつまいも	
バター 100g	塩	



### 《下準備》

- ① バターと卵は冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
- ② シーチキンは余分な油を捨てて塩・こしょうで味付けをする。

### 《作り方》

- ① ボウルに砂糖・BP・米粉を入れてダマがなくなるように混ぜる。
- ② ①に卵とバターを加えて混ぜる。
- ③ 下準備で用意した具材を混ぜ、米粉をまぶした型に生地を流し入れ、トントンと型をおとして空気を抜く。
- ④ 170℃で余熱しておいたオーブンで40分焼く。
- ⑤ ④の時一度出して真ん中に切れ込みを入れる。
- ⑥ 竹串で生地がちゃんと固まったかチェックし、OKなら取り出し、冷ます。
- ⑦ 好みに塩を振りかけて出来上がり。

## チョコチップクッキー（卵不使用）

### 【材料】

マーガリン	60g
きび砂糖	40g
小麦粉	100g
チョコチップ	40g
オレンジピール	40g



### 【作り方】

1. 小麦粉は(3)回ふるう。オレンジピールが多い場合は刻んでおく。
2. マーガリンをボウルに入れ、なめらかになるまで泡立て器で練る。  
砂糖を少しずつ入れ、ジャリジャリしなくなるまで混ぜる。
3. 小麦粉を一度に入れ、粉気がなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜる。
4. 出来た生地を2つに分け、片方にはチョコチップを、もう片方にはオレンジピールを入れてスプーンで軽く混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた天板に、スプーン2つを使って適当に落とす。  
180℃で13～15分焼いたら完成。

### ポイント！！

- ・クッキー焼き上がりのチェック方法→焼けたかなと思ったら、半分に割ってみる。中心部が湿っていたらまだ焼けていない
- ・オレンジピールに水気があると、なかなか焼き上がらないので、16～17分様子を見て焼く。
- ・グラニュー糖や上白糖、お砂糖はなんでも大丈夫！ けど、優しい甘さのきび砂糖がオススメ。
- ・粒子が細かいのでマーガリンとのなじみが早い。