

栄養ステーション

2025年2月15日

卵、乳、小麦不使用！アレルギーに対応した食事をおいしく楽しく作りましょう

メニュー

*ツナとキャベツの Pasta

*ハンバーグ

*クリームシチュー

*ポンゲテージョ風



「卵、乳、小麦不使用！アレルギーに対応した食事をおいしく楽しく作しましょう。」

1 ツナとキャベツのパスタ

〈材料〉	4人分	3人分
・米粉のパスタ	240g	180g
・塩（パスタのゆで汁用）	小1	小3/4
・オリーブオイル①	大1	大3/4
・パスタのゆで汁	1/3カップ	1/4カップ
・オリーブオイル②	大2	大1・1/2
・キャベツ	300g	230g
・ツナ缶（ノンオイル）	140g	100g
・塩・コショウ	各少々	
・好みでニンニク・唐辛子（輪切り）	少々	



（作り方）

- (1) キャベツは3cmの角切り、ツナは汁気を軽く切っておく。
- (2) フライパンにオリーブオイル①を入れてニンニク、唐辛子を香りが出るようにいためてからツナを入れて軽く炒めておく。後でパスタのゆで汁と混ぜる。
- (3) 鍋に1.5ℓほどの湯を沸かし、キャベツを加えて火を通す。
- (4) 米粉のパスタは表示通り塩水でゆでる。
- (5) ゆであがったらザルにあげて湯を切る。ゆで汁を②に入れる。
- (6) パスタを③の湯に入れてぬめりを取り、再度ザルにあげてボールに移し、オリーブオイル②をまぶしておく。
- (7) ②のフライパンのツナとゆで汁を混ぜ、パスタとキャベツ、塩、こしょうを加えてあえたら皿に盛る。

2 ハンバーグ

〈材料〉	4人分	3人分
・合いびき肉	320g	240g
・たまねぎ	大1/2個	小1個
・じゃがいも	大1個	中1個
・油①	大1/2	小1
・塩	小1/2	小1/3
・コショウ	少々	少々
・油②	大1	小2



（作り方）

- (1) たまねぎはみじん切りにして、フライパンに油①をひいて炒めて冷ます。じゃがいもは皮をむいてすりおろしておく。
- (2) ひき肉は粘りが出るように塩を加えてしっかりと捏ね、①とコショウを加えて混ぜておく。
- (3) フライパンに油②をひき、②のひき肉を、形を整えて焼き、パスタとベビーリーフ、ミニトマトと一緒に盛り付ける。
- (4) ハンバーグからフライパンに出た油を軽く拭き取り、Aを入れて少し煮詰めてソースにする。

- （ソース）
- | | | | |
|---|----------|----|----|
| A | トマトケチャップ | 大3 | 大2 |
| | 中濃ソース | 大3 | 大2 |
- ・ベビーリーフ、ミニトマト適宜

3 クリームシチュー

〈材料〉	4人分	3人分
・ 鶏もも肉	240 g	180g
・ たまねぎ	1.5 個	1 個
・ ジャがいも	3 個	2 個
・ にんじん	1 本	2/3 本
・ マッシュルーム	100 g	750 g
・ ほうれん草	適宜	適宜
・ 油	大 1	小 2
・ 塩	小 1	小 2/3
・ 水	400ml	300ml
・ 鶏がらスープの素	8 g	6 g
・ 製菓用米粉①	大 3	大 2
・ 豆乳	400ml	300ml
・ 製菓用米粉②	大 3	大 2
・ 塩・コショウ	少々	少々
・ グリンピース	適宜	適宜



4 ポンデケーキ風

〈材料〉	4人分	3人分	
・ ジャがいも	小 2 個	中 1 個	
・ 塩	小 2/3	小 1/2	
・ A	オリーブオイル	小 4	小 3
・ かたくり粉	80 g	60 g	
・ コショウ	少々	少々	
・ ほうれん草	20 g	15 g	
・ にんじん	20 g	15 g	
・ カレー粉	小 2/3	小 1/2	

(作り方)

- (1) ジャがいも、にんじんは皮をむいて1口大、玉ねぎは薄切り、マッシュルームは5mm程度の薄切り、鶏肉は一口大に切る。
- (2) 鍋に油をひき、玉ねぎ、にんじん、塩を入れ、焦がさないように炒めて火を通し、鶏肉を加えて炒める。
- (3) ジャがいも、マッシュルーム、水、鶏がらスープの素を加えて弱火でゆっくり、アクを取りながら柔くなるまで煮る。
- (4) 柔らかくなったらいったん火を止めて米粉①を同量程度の水に溶かして入れ、再度火をつけてとろみが出るように煮込む。
- (5) 豆乳に米粉②を溶いて④に加え、弱火で焦げ付かないように混ぜる。塩・コショウで味を整える。
- (6) ゆでたほうれん草を3cm程に切って入れる。
- (7) 器に盛って、上にグリンピースを飾る。

(作り方)

- (1) ジャがいもは皮をむいて適当な大きさに切ってからゆでたら熱いうちにボールに移してよくつぶし、Aを入れて混ぜる。
- (2) ほうれん草をゆでて水けを絞ったらみじん切りにする。にんじんは皮をむいてすりおろす。
- (3) ①を3等分して、それぞれにほうれん草、にんじん、カレー粉を加えて捏ね、3種の生地を作る。(まとまらないときは水を足す)
- (4) オーブンの天板にクッキングシートを敷き、③を1口大に丸めてクッキングシートの上に並べる。
- (5) オーブンで180℃(予熱しておく)で10分焼く。

