

添付資料(2)

食物アレルギー配慮レシピ『夏のランチメニュー』

「夏休みにお子様と一緒につくってみよう『夏休みのランチメニュー』」をテーマに4社商品を使用し6品のレシピを開発しました。

● レンチン夏野菜のベーコン巻き



材料:7個分	分量
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1パック
パプリカ(赤、黄)	各1/5個
オクラ	2本(20g)
ヤングコーン	1本(15g)
1歳からのノンエッグマヨ(オ)	小さじ2(10g)
1歳からのケチャップソース(オ)	小さじ2(10g)

【作り方】

①	パプリカ(赤、黄)はそれぞれ3等分にする。オクラはヘタの周りをきれいにむいておく。ヤングコーンは縦半分にかつする。
②	パプリカは赤と黄を1切れずつ合わせてベーコンで巻く。オクラは1本ずつ、ヤングコーンは1切れずつそれぞれベーコンを巻く。
③	キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に、②を並べてラップをかけ電子レンジで500W1分50秒加熱する。
④	1歳からのノンエッグマヨ、1歳からのケチャップソースをそれぞれ皿に入れ、つけながらいいただく。

注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

- (オ) オタフクソース株式会社
(永) 株式会社永谷園
(ニ) 日本ハム株式会社
(ハ) ハウス食品株式会社

● 野菜たっぷり冷やし中華



材料:4人分	分量
みんなの食卓「米粉めん」(ニ)	4パック
みんなの食卓「ロースハム」(ニ)	2パック
きゅうり	120g
ミニトマト	60g
スイートコーン	140g
かいわれ	20g
もやし	140g
にんじん	1本(120g)
A 醤油	大さじ4(72g)
A 水	大さじ4(60g)
A りんご酢	大さじ4(60g)
A 砂糖	大さじ2(30g)
A 中華だし	2g
生姜のしぼり汁	小さじ2(10g)
ごま油	小さじ4(16g)
1歳からのノンエッグマヨ(オ)	お好みで
和からし	お好みで

【作り方】

①	小さな鍋にAを入れ、中火で軽く煮つめる。火を止め、生姜のしぼり汁とごま油を加えて冷ましておく。
②	ハムは半分に切って細切りにする。きゅうりは3mm厚さの斜め薄切りにし重ねて細切りにする。もやしはさっとゆでてざるに取る。にんじんは3mm厚さの輪切りにしやわらかくゆで、星型に抜く。ミニトマトは半分に切る。
③	パッケージ記載の方法で解凍した米粉めんを水につけて冷やす。ざるに取って水けをきり、器に盛る。
④	米粉めんの上に、ハム、きゅうり、スイートコーン、もやし、にんじん、かいわれを彩りよくのせ、①のたれをかける。
⑤	お好みで1歳からのノンエッグマヨ、和からしを添える。

● 夏野菜たっぷり ミートボールパスタ



● ハムとアボカドの冷製パスタ



● もやしでお手軽モダン焼き



● フライパンでチャチャッと ジャンバラヤ風



【使用商品】

- ・特定原材料7品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース(ハ)
- ・みんなの食卓「米粉めん」(ニ)
- ・みんなの食卓「ミートボール」(ニ)

【使用商品】

- ・みんなの食卓「米粉めん」(ニ)
- ・みんなの食卓「ロースハム」(ニ)
- ・1歳からのノンエッグマヨ(オ)

【使用商品】

- ・KAKOMUごはん「お好み焼たこ焼の素」(オ)
- ・みんなの食卓「米粉めん」(ニ)
- ・みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)
- ・1歳からのノンエッグマヨ(オ)
- ・A-Label(イー・ラベル)ふりかけ おかか(永)

【使用商品】

- ・特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>(ハ)
- ・みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(ニ)