

添付資料(1)

食物アレルギー配慮レシピ「みんなで楽しむ行楽弁当」

お子様から大人まで一緒に囲む「みんなで楽しむ行楽弁当」をテーマに、メニューを組み合わせた弁当です。



【メニュー名】

- ・プチアメリカンドッグ
- ・おなかふりかけのやみつきブロッコリー
- ・カレー風味の唐揚げ
- ・ミートボールの酢豚風
- ・ベーコンとしめじのパスタグラタン
- ・チヂミ風プチオコ
- ・小さなケチャップライス
- ・ミルフィーユハムカツサンド
- ・かぼちゃとレーズンのハム巻きサラダ
- ・ドライフル



プチアメリカンドッグ



カレー風味の唐揚げ



おなかふりかけのやみつきブロッコリー



チヂミ風プチオコ

●プチアメリカンドッグ

材料:8個分	分量
【a】	
KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)ミックス粉(お好み焼・たこ焼の素に内添)	1/2袋
豆乳(無調整)	40cc
砂糖	10g
みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ)(楊枝に刺しておく)	8本
サラダ油(揚げ油)	適量
KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)	適量

【つくり方】

- ① ボウルに【a】を入れて混ぜ合わせる。
- ② ポークウイニーに①の生地をまとわせるように付ける。
- ③ 170℃の中温に熱した揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④ お好みで特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)を添える。

●カレー風味の唐揚げ

材料:2人分	分量
「特定原材料7品目不使用 バーモントカレー<中辛>」(ハ)	1/2袋強
鶏肉(もも・皮つき)(10等分にきる)	200g
【a】	
しょうが(すりおろし)	10g
にんにく(すりおろし)	3g
水	大さじ1
「1歳からのお好み焼粉米粉」(オ)	適量
サラダ油(揚げ油)	適量

【つくり方】

- ① 鶏肉をボウルに入れ、【a】とバーモントカレーを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて冷蔵庫で1時間以上なじませておく。
- ② 別のボウルに1歳からのお好み焼粉を入れ、①を1切れずつ取り出し、1歳からのお好み焼粉をまんべんなくしっかりまぶし5分おく。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて熱し、170～180℃で約2～3分、火が通るまで揚げる。

●おなかふりかけのやみつきブロッコリー

材料:4人分	分量
ブロッコリー(小房に分ける)	100g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おなか」(永)	大さじ2

【つくり方】

- ① 鍋に湯を沸かしブロッコリーを2～3分茹でる。ザルにあげ、そのまま冷ます。
- ② ①をキッチンペーパーに包み水けをしっかりと吸い取る。
- ③ ポウルに②を入れてオリーブオイルを絡ませる。A-Labelふりかけ おなかと塩で味を調える。

●チヂミ風プチオコ

材料:8個分	分量
KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	1/2袋
絹ごし豆腐(水切り無し)	75g
ピーマン(3cmの長さに薄切り)	1個
赤パプリカ(3cmの長さに薄切り)	1/4個
玉ねぎ(3cmの長さに薄切り)	30g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)(1cm角に切る)	3枚
ごま油	小さじ2

【つくり方】

- ① ピーマンと赤パプリカと玉ねぎは一緒にラップに包み電子レンジで40秒加熱する。
- ② ボウルにミックス粉(お好み焼・たこ焼の素に内添)と絹ごし豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、①とベーコンを加えざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②をひと口サイズに並べ形を整える。
- ④ 中火にかけ、両面を焼き上げる。ごま油が足りないようなら調整する。
- ⑤ 特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)を添えて盛り付ける。

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