

添付資料(2)

食物アレルギー配慮レシピ「お子様の行楽弁当」

運動会や遠足などの学校行事に「お子様の行楽弁当」をテーマに、メニューを組み合わせた弁当です。

パン



【メニュー名】

- ・キーマカレーのピタパン風
- ・トライフル
- ・おかかふりかけのやみつきブロッコリー

ごはん



【メニュー名】

- ・鮭ふりかけと栗のおにぎり
- ・ベーコンのしめじの pasta グラタン
- ・カレー風味の唐揚げ
- ・おかかふりかけのやみつきブロッコリー

●キーマカレーのピタパン風

材料:4個分	分量
【キーマカレー】	
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	中1/4個
「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」(ハ)	大さじ1・1/2
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ2
サラダ油	小さじ1
みんなの食卓「お米で作ったまあいパン」(ニ)	4個
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	小さじ4
レタス(またはサニーレタス)(ちぎる)	1枚
ミニトマト(4枚に輪切り)	1個
オレガノ	適宜

【つくり方】

①	フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを入れて中火で炒める。
②	いったん火を止め、パーモントカレーと1歳からのケチャップソースを加えてなじませる。
③	弱火にかけてしっとりするまで炒め、粗熱を取る。
④	お米で作ったまあいパンの片側を1.5cm切る。切った面をポケット状に押し広げてピタパン状のものを4個作る。
⑤	④の内側に1歳からのノンエッグマヨを小さじ1ずつ塗る。
⑥	レタスと③を詰め、ミニトマトを挟み、お好みでオレガノを振る。

●トライフル(デザート)

材料:4人分	分量
みんなの食卓「米粉のパンケーキ(メープル)」(ニ)	2枚
お好みのフルーツ(ひと口大に切る)	適量
【米粉カスタードクリーム】	
豆乳(無調整)	200cc
「1歳からのお好み焼粉米粉」(オ)	15g
砂糖	30g
かぼちゃペースト	20g

【つくり方】

①	ボウルに1歳からのお好み焼粉と砂糖を入れ、豆乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。
②	①を小鍋に移し中火にかける。木べらでかき混ぜながら、とろみがつくまで煮詰め、かぼちゃペーストを加えてカスタード色に整え、冷ましておく。
③	カップに②、米粉のパンケーキ、フルーツを彩りよく詰め、蓋をする。セルフイーユやミントを添えても。

●鮭ふりかけと栗のおにぎり

材料:4個分	分量
ごはん	200g
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ 鮭」(永)	大さじ1
栗の甘露煮(粗めに刻む)	3~4個

【つくり方】

①	ボウルに、ごはんとA-Labelふりかけ 鮭を入れて混ぜる。栗の甘露煮も加えて潰さないように混ぜる。
②	4等分してラップに包み、おにぎりをつくる。

●ベーコンとしめじの pasta グラタン

材料:6個分	分量
「特定原材料7品目不使用 シチューミクス<クリーム>」(ハ)	1/2袋
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)(1cm幅に切る)	4枚
玉ねぎ(薄切り)	60g
ぶなしめじ(小房に分ける)	1/2パック
みんなの食卓「米粉めん」(ニ)	1/2袋
サラダ油	小さじ1
水	100ml
豆乳(無調整)	50c
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ 鮭」(永)	少々
パセリ(みじん切り)	少々

【つくり方】

①	フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ぶなしめじを中火で焦がさないように炒める。
②	水を入れ、沸騰したら、いったん火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れて溶かし、豆乳を加えて、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
③	パッケージ記載の方法で解凍した米粉めんを3cmの長さに切って加えて、ほぐしながらひと煮立ちさせる。
④	6等分しアルミカップに詰め、A-Labelふりかけ 鮭をかける。
⑤	オーブントースターで約1~2分表面を焼き、仕上げにパセリをのせる。

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