

# 添付資料(2) 食物アレルギー配慮レシピ「あったか鍋」

お子様から大人まで一緒に囲む「あったか鍋」をテーマにしたレシピです。

注1)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  
 (二) 日本ハム株式会社／(ハ) ハウス食品株式会社



レタス巻きしゃぶしゃぶカレー鍋



シャウエッセンと  
プチロールキャベツのトマト鍋



ふんわり肉団子のシチュー鍋

## ●レタス巻きしゃぶしゃぶカレー鍋

材料(4人分)	分量
「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」(ハ)	2袋
水	900ml
無添加昆布だし	5g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(二)	1パック
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(二)	1パック
豆苗(根元を切り離す)	1パック
レタス(手で割く)	1/2個
パプリカ(赤、黄)(薄切り)	各1/2個
にんじん(細切り)	小1本
他、お好みで	
【メカレーうどん】	
みんなの食卓「米粉めん」(二)	2パック
長ねぎ(斜め薄切り)	1/2本

### 【つくり方】

①	切った野菜とベーコンを皿に並べる。ベーコンはクルッと丸めておくと取りやすい。
	【カレースープ】
②	鍋に水と昆布だしを入れて火にかけ沸騰させる。火を止めパーモントカレーを少しずつ溶かす。中火にかけかき混ぜながらとろみが出るまで煮る。
③	カレースープを弱火にかける。お好みの具をレタスに巻いてカレースープにサッとくぐらせながらいただく。小さなシャウエッセンはお好みのタイミングで。
	【メカレーうどん】
④	カレースープに、長ねぎとパッケージに記載の方法で解凍した米粉めんを加えサッと煮込む。

## ●シャウエッセンとプチロールキャベツのトマト鍋

材料(4人分)	分量
「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)	2袋
水	550ml
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(二)	1パック
【プチロールキャベツ】7個分	
キャベツ(手のひらサイズ)	7枚
みんなの食卓「ハーフベーコン」(二)	1パック
パプリカ(赤、黄)(4cm長さの拍子木切り)	各1/4個
インゲン(4cm長さ)	2~3本
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ(薄切り)	100g
しめじ(ほぐす)	100g
カリフラワー(小房にわけ)	100g
ミニトマト(半分に切る)	6~7個
【メリゾット風】	
ごはん	100g
スライス切り餅	3枚
オリーブオイル	お好みで
粗挽き胡椒	適量
パセリのみじん切り	少々

注2)メニューレシピ内の電子レンジによる加熱時間は600Wの設定です。  
 ただし、機種により異なりますので、お使いの機種により調整してください。

### 【つくり方】

	【プチロールキャベツ】 キャベツは重ねてラップに包み電子レンジで約4分加熱する。粗熱が取れたらそれぞれ芯を削ぎ平らにする。キャベツの中心にベーコンを置く。パプリカ(赤、黄)と、ラップに包み電子レンジで約1分加熱したインゲンをのせてキュッと巻き込み真ん中から切って楊枝に刺す。
②	厚手の鍋にサラダ油を熱し玉ねぎとしめじを炒める。水とカリフラワーを加え沸騰したら2~3分煮込み火を止める。ハヤシライスソースを少しずつ振り入れて溶かす。再び火にかけかき混ぜながら軽く煮込む。
③	②に小さなシャウエッセンとミニトマト、プチロールキャベツを加える。弱火で煮込みながらいただく。
	【メリゾット風】
④	鍋に残ったソースにごはんを入れてスライス餅をのせる。蓋をして弱火にかけ餅が溶けるまで煮込む。お好みでオリーブオイルを回しかけ粗挽き胡椒とパセリをふる。 *タバスコをかけても美味しい

## ●ふんわり肉団子のシチュー鍋

材料(4人分)	分量
【肉団子】12個分	
a豚もも挽き肉	180g
a豆腐	90g
a玉ねぎのみじん切り	20g
a「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ 鮭」(永)	15g
a「1歳からのお好み焼粉米粉」(オ)	7g
蓮根輪切り(5ミリ厚さ)	4枚
水	800ml
「特定原材料7品目不使用 シチューミクス<クリーム>」(ハ)	2袋
白菜(食べやすい大きさに切る)	200g
エリンギ(食べやすい大きさに切る)	大1本
ブロッコリー(食べやすい大きさに切る)	120g
かぼちゃ(食べやすい大きさに切る)	100g
にんじん(食べやすい大きさに切る)	1/3本
【メカルボナーラ風パスタ用】	
かぼちゃ(まとめてレンジにかけ残しておく)	20g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(二)(1cm幅に切る)	1パック
みんなの食卓「米粉めん」(二)	2パック
粗挽き胡椒	適量

### 【つくり方】

①	ブロッコリーはラップに包み電子レンジで約2分加熱する。かぼちゃとにんじんは一緒にラップに包み約2分加熱する。
②	ボウルに(a)を入れる。粘りが出るまでこねた後、12等分し丸める。
③	鍋に水を入れて沸かす。②と雪の結晶に見立てて切った蓮根、白菜の芯の部分を加えて5~6分煮る。
④	③の火を止めシチューミクスを加えて混ぜ溶かす。再び中火にかけかき混ぜながら、お好みのとろみ具合に仕上げる。具材を全部並べて弱火にかけ煮込みながらいただく。
	【メカルボナーラ風パスタ】
⑤	残ったシチューに残りのかぼちゃとベーコンを加えて中火にかけ色と味を調える。パッケージ記載の方法で解凍した米粉めんを加え、粗挽き胡椒をたっぷりふる。