

添付資料(2)

食物アレルギー配慮レシピ「応援メニュー」

受験シーズンにおすすめな『応援メニュー』をテーマにしたレシピです。



●たこウイナーナポリタン

材料(1人分)	分量
みんなの食卓「ポークウニー」(ニ)	5本
みんなの食卓「米粉めん」(ニ)	1パック
玉ねぎ	30g
にんじん	15g
ピーマン	15g
サラダ油	小さじ2
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ2
食物アレルギー対応 洋風だし(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

【つくり方】

①	<p>＜たこウイナーを作る＞</p> <p>ポークウニー3本を2/3まで縦に切り、次に90度回し、さらに2/3まで縦に切る。できた4本の足1本ずつ内側から半分に切り、8本足を作る。</p>
②	<p>フライパンにサラダ油をひき、①の足が開くまで弱火で炒める。</p>
③	<p>＜ナポリタンを作る＞</p> <p>玉ねぎは薄切りにし、にんじんとピーマンは細切りにする。ポークウニー2本は厚さ8mm程度の斜め切りにする。</p>
④	<p>1歳からのケチャップソース、洋風だし、砂糖を合わせる。</p>
⑤	<p>フライパンにサラダ油をひき、③を炒める。パッケージに記載の方法で解凍した米粉めんを加え、ほぐしながら炒め、④の調味料を加えて混ぜる。</p>
⑥	<p>器にナポリタンを盛り、たこウイナーを飾る。</p>

●粘り強く！餅入りたこ焼き

材料(16個分)	分量
KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	1袋
水	350ml
たこ(ぶつ切り)	50g
餅(6~7mmに切る)	40g
青ねぎ(小口切り)	5g
サラダ油	適量
【トッピング】	
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか」(永)	お好みの量
青ねぎ(小口切り)	お好みの量

【つくり方】

①	<p>ボウルに水とミックス粉1袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)を入れ箸などでよく混ぜ、生地を作る。</p>
②	<p>たこ焼き用プレートに油をひき、生地(半分)、たこ、餅、青ねぎ、残りの生地を入れる。しっかり焦げ目がつくまで約5分触らない。きつね色になるまでくるくる回す。</p>
③	<p>皿に盛り、特製ソース1袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)、青ねぎ、A-Labelふりかけ おかかをかける。</p>



注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
 (オ) オタフソース株式会社／(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