

# 添付資料(1)

## 食物アレルギー配慮レシピ°「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。



電子レンジで楽々メニュー



電子レンジで楽々メニュー

### ●レンチンポトフ

材料 (2人分)	分量
冷凍ミックス野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ヤングコーン、いんげんなど)	140g
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(ニ)	1袋
厚揚げ	60g
[a]	
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ1
食物アレルギー対応 洋風だし (顆粒)	小さじ1
水	160ml

#### 【つくり方】

①	あらかじめ[a]を混ぜておく。厚揚げは6等分にする。
②	深めの耐熱皿に冷凍ミックス野菜を入れ、ラップをかける。電子レンジで600W3分加熱する。
③	②にシャウエッセン、厚揚げ、①のスープを加え、ラップをかけて電子レンジで600W3分30秒加熱する。 ※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。 ※加熱時間は目安です。



### ●レンチン豚もやし

材料 (7個分)	分量
豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)	7枚(50g)
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1袋
もやし	100g
豆苗	15g
「A-Label(イー・ラベル) ふりかけ おかか」(永)	大さじ1
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	大さじ1
レモン汁	小さじ1

#### 【つくり方】

①	レモン汁と1歳からのノンエッグマヨを混ぜ合わせる。
②	豚バラ肉を広げ、その上にベーコンをのせる。
③	7等分したもやし、豆苗を②ののせて巻く。同じものを6つ作る。
④	深めの耐熱皿に③を並べ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで600W2分15秒～30秒加熱する。 ※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。 ※加熱時間は目安です。
⑤	①とA-Labelふりかけ おかかを添える。



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

## 添付資料(2)

# 食物アレルギー配慮レシピ「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。

### ●キーマカレー

短い工程で手軽に作れるメニューー



材料 (2皿分)	分量
「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」(ハ)	1袋
豚ひき肉	250g
玉ねぎ	80g
ミックスベジタブル(冷凍)(コーン・にんじん・グリーンピースなど)	100g
「1歳からのお好みソース」(オ)	大さじ2
サラダ油	小さじ1
水	75ml

#### 【つくり方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と①の玉ねぎを炒める。豚ひき肉に火が通ったらミックスベジタブル(凍ったまま)を加えて、さらに炒める。
- ③ ②に水を加え、沸騰したらいったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、1歳からのお好みソースを加える。再び中火で時々かき混ぜながら、水分を飛ばすように5分煮詰める。



アレンジメニューー



アレンジメニューー

### ●<キーマカレー>アレンジ カレービーフン

材料 (1人分)	分量
PJALレシピ <キーマカレー>	150g
ビーフン	40g
キャベツ	50g
「A-Label(エー・ラベル) ふりかけ 鮭」(永)	小さじ1
サラダ油	小さじ1

#### 【つくり方】

- ① キャベツは2~3cm幅のざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ビーフンを3分ゆでる。ざるに上げて水気をしっかり切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のキャベツをさっと炒める。②のビーフン、キーマカレーの順に加えて全体が混ざり合うように炒める。
- ④ ③を器に盛る。A-Labelふりかけ 鮭を振りかけて、味の変化を楽しむ。



### ●<キーマカレー>アレンジ

#### キーマカレーのサクサク油揚げ焼き

材料 (4切れ分)	分量
油揚げ	1枚(17g)
みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ)	1本(10g)
ミニトマト	1個(15g)
ピーマン	1/4個(6g)
PJALレシピ <キーマカレー>	60g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	6g

#### 【つくり方】

- ① 油揚げは三角形の形に4等分する。ポークウイニーは輪切りにし8等分にする。ミニトマト、ピーマンは輪切りにし、4等分に切る。
- ② ①の油揚げをフライパンに並べ、弱火~中火で熱し両面をサクサクになるまで焼き、火を止める。
- ③ それぞれの油揚げにキーマカレー15g、①のポークウイニー2切れ、ミニトマト、ピーマンを1切れのせ、1歳からのノンエッグマヨをしぼる。
- ④ ③のフライパンにフタをして約2分弱火で熱し、全体を温める。



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

# 添付資料(3)

## 食物アレルギー配慮レシピ「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。



### ●辛くないチリコンカン

短い工程で手軽に作れるメニュー

材料 (2皿分)	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)	1袋
豚ひき肉	200g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1パック
玉ねぎ	中1/2個 (100g)
サラダビーンズ (ミックスビーンズ・缶詰)	1缶 (110g)
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ3
サラダ油	小さじ1
水	100ml

#### 【つくり方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、①の玉ねぎ、ベーコンを加えて豚ひき肉がほぐれ、火が通るまで炒める。
- ③ 水を加えて、沸騰したらいったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、ミックスビーンズと1歳からのケチャップソースを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 再び弱火〜中火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分間煮詰める。



アレンジメニュー



アレンジメニュー

### ●辛くないチリコンカン>アレンジ 野菜たっぷりタコライス風

材料 (1人分)	分量
PJAレシピ <辛くないチリコンカン>	100g
レタス	25g
きゅうり	15g
アボカド	25g
ミニトマト	2個 (30g)
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	6g
ごはん	100g
オリーブオイル	小さじ1/2

#### 【つくり方】

- ① レタスは1cm幅のざく切りにする。きゅうりは薄く輪切りにする。アボカドは2cm角に切る。ミニトマトはくし切りにする。
- ② ①のレタスにオリーブオイルをからめる。
- ③ 器にご飯を盛り、チリコンカンを載せる。②のレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを添えて1歳からのノンエッグマヨを格子状にしぼる。



### ●辛くないチリコンカン>アレンジ チリドッグ

材料 (3個分)	分量
PJAレシピ <辛くないチリコンカン>	45g
みんなの食卓「お米でつくったまあるいパン」(ニ)	3個
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(ニ)	3本
レタス	3枚

#### 【つくり方】

- ① レタスは5cm角に切っておく。
- ② シャウエッセンを耐熱皿にならべ、ラップをかけて電子レンジで600W20秒加熱する。  
※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。  
※加熱時間は目安です。
- ③ パッケージ記載方法で解凍したお米で作ったまあるいパンに切り込みを入れて開く。それぞれに①のレタス、②のシャウエッセンをはさみ、チリコンカンをのせる。



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