

# 添付資料(1) 食物アレルギー配慮レシピ「親子で楽しむ手作りメニュー」

## ●ソース焼ビーフン




### ◎お手伝いポイント!

カニさんウインナーを作るお手伝い  
野菜を切るお手伝い

| 材料(2人分)                     | 分量    |
|-----------------------------|-------|
| 「お米100%ビーフン」(ケ)             | 100g  |
| サラダ油(ビーフンにからめる分)            | 適量    |
| 豚バラ肉薄切り(ひと口大にカット)           | 60g   |
| キャベツ(ひと口大にカット)              | 100g  |
| 玉ねぎ(薄切り)                    | 50g   |
| ニラ(3cm幅にカット)                | 50g   |
| サラダ油                        | 小さじ2  |
| (a)食物アレルギー対応洋風だしの素(顆粒)      | 4g    |
| (a)「1歳からの好みソース」(オ)          | 大さじ4~ |
| (a)塩・こしょう                   | 少々    |
| みんなの食卓「ポークウインナー」(日)         | 4本    |
| 「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)           | 大さじ1~ |
| 「A-Label(イー・ラベル)ふりかけおかか」(永) | 大さじ1~ |

### 【つくり方】

|   |   |
|---|---|
| ① | <p>【カニウインナーを作る】<br/>ポークウインナーを縦半分にカットする。下の絵のように切り込みを入れる。</p>  <p>フライパンに薄く油(分量外)を熱し、切り込みが開くまで炒め、皿に取り出して置く。</p> |
| ② | <p>【焼ビーフンを作る】<br/>沸騰したたっぷりの湯にビーフンを入れて箸で軽くほぐし4分ゆでる。ザルに取り水で冷やし、しっかりと水分をしぼり、サラダ油をからめる。</p>   |
| ③ | <p>フライパンでパチパチ音がするまでビーフンを炒め、余分な水分を飛ばし、皿に取り出す。</p>  |
| ④ | <p>空になったフライパンにサラダ油を熱し、豚肉をしっかりと炒める。玉ねぎとキャベツを加えてさらに炒める。③のビーフンを戻し入れて炒め、(a)を混ぜる。最後にニラを加え軽く炒める。</p>  |
| ⑤ | <p>焼ビーフンを器に盛り、A-Labelふりかけおかかをかける。カニウインナーを4個ずつのせ、ノンエッグマヨを添える。</p>  |



©Disney

## ●ハヤシソースでモチモチパングラタン



### ◎お手伝いポイント!

グラタン皿に具材をかわいらしく盛りつけるお手伝い

| 材料(2人分)                          | 分量      |
|----------------------------------|---------|
| 【ハヤシソース】                         |         |
| 「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(2皿分) |
| 牛肉薄切り(3~4cm幅にカット)                | 70g     |
| 玉ねぎ(薄切り)                         | 150g    |
| サラダ油                             | 小さじ1    |
| 水                                | 300ml   |
| みんなの食卓「お米で作ったしかくいパン」(日)          | 2枚      |
| 豆乳                               | 小さじ4    |
| ブロッコリー                           | 4個(50g) |
| ミニトマト(半分にかット)                    | 3個      |
| 「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)                | 適量      |
| オレガノ                             | 少々      |

### 【つくり方】

|   |   |
|---|---|
| ① | <p>【ハヤシソースを作る】<br/>厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、さらに牛肉を加えて炒める。<br/>水を入れ沸騰したらあくを取り弱火~中火で約15分煮込む。いったん火を止めハヤシライスソースを少しずつ振り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。</p> |
| ② | <p>米粉パンはひと口大にカットし豆乳を振りかけ染み込ませておく。</p>   |
| ③ | <p>ブロッコリーはラップに包み電子レンジ600wで50秒加熱しておく。</p>  |
| ④ | <p>オーブンを200℃に予熱しておく。<br/>グラタン皿を2個用意する。米粉パン、ハヤシソース、ブロッコリー、トマトを半量ずつ入れる。ノンエッグマヨを絞り、予熱完了したオーブンで約15分焼く。お好みでオレガノを振る。</p>  |



注)メニューレシピ内の( )は企業名の略称です。  
(オ) オタフクソース株式会社  
(ケ) ケンミン食品株式会社  
(永) 株式会社永谷園  
(日) 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「親子で楽しむ手作りメニュー」

## ●スープカレーつけめん



**◎お手伝いポイント！**  
ライスパスタをくるくると、ひと口サイズに巻くお手伝い

| 材料(2人分)                       | 分量      |
|-------------------------------|---------|
| 【カレースープ】                      |         |
| 「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー中辛」(ハ)   | 1袋(2皿分) |
| 豚肉薄切り(ひと口大にカット)               | 100g    |
| 玉ねぎ(薄切り)                      | 100g    |
| サラダ油                          | 小さじ1    |
| 水                             | 300ml   |
| 豆乳(調整)                        | 50ml～   |
| 【ライスパスタ】(ケ)                   | 150g    |
| 水                             | 1ℓ      |
| 塩                             | 小さじ1    |
| みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(日)         | 2本      |
| (a)ブロッコリー                     | 4個(40g) |
| (a)オクラ(へたを取り爪楊枝で2～3箇所穴をあける)   | 2本      |
| (a)ヤングコーン                     | 2本      |
| (a)にんじんの輪切り(皮をむく、又はお好みで星形に抜く) | 4枚      |
| ミニトマト(半分にカット)                 | 2個      |

### 【つくり方】

|   |   |
|---|---|
| ① | <p><b>【カレースープを作る】</b><br/>厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉と玉ねぎを入れ中火で炒める。水を入れ沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約10分煮込む。いったん火を止め、パーモントカレーを少しずつ振り入れて溶かす。弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。豆乳を加え味を調え、ひと煮立ちさせる。</p>   |
| ② | <p><b>【ライスパスタと具材をゆでる】</b><br/>鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を入れる。ライスパスタを加えてふつふつと沸騰する火加減で9～10分ゆでる。ゆであがる3分前にシャウエッセンを入れて一緒にゆで、先にあげておく。ライスパスタがゆであがったら湯切りをし、水洗いをして水気を切る。(a)の野菜を耐熱皿に並べる。水大さじ1(分量外)を振りかけラップをかけて電子レンジ600wで1分30秒加熱し、ラップを外しておく。</p> |
| ③ | <p>ライスパスタをひと口分ずつくるくると巻き、器に並べる。(フォークや指を利用して巻くとよい)<br/>ラップをかけて電子レンジ600wで約1分加熱し温める。</p>  |
| ④ | <p>③にシャウエッセンと(a)とミニトマトを盛り、温め直したカレースープを添える。</p>  |



## ●ブーケハムサラダの生春巻き



**◎お手伝いポイント！**  
キッチンパサミを使ってお花を作るお手伝い

| 材料(4個分)  | 分量      |
|--|---------|
| 「小さな四角いライスペーパー」(ケ)                               | 4枚      |
| レタス(フリルレタス、ブリーツレタスなど)<br>(ライスペーパーの半分くらいの大きさに揃える) | 4枚      |
| みんなの食卓「ロースハム」(日)                                 | 4枚      |
| きゅうり(斜め薄切りにし、縦半分にかット)                            | 4枚      |
| ミックスベジタブル(冷凍)                                    | 各4粒     |
| にんじん、コーン、グリーンピース                                 |         |
| 【オーロラソース】  |         |
| (a)「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)                             | 大さじ1    |
| (a)「1歳からのケチャップソース」(オ)                            | 大さじ1    |
| 【醤油マヨソース】  |         |
| (b)「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)                             | 大さじ1    |
| (b)食物アレルギー対応醤油                                   | 小さじ1/2～ |
| (b)「A-Label(イー・ラベル)ふりかけおかか」(永)                   | 小さじ1    |

### 【つくり方】

|   |  |
|---|--|
| ① | (a)と(b)の調味料をそれぞれ混ぜ合わせ、オーロラソースと醤油マヨソースを作る。  |
| ② | <p><b>【ハムの花を作る】</b><br/>ロースハムは半分に折る。キッチンパサミで折り曲げた部分に長さ1.5cm、幅7～8mm間隔で切り込みを入れる。重ねたまま端からくるくると巻く。</p>             |
| ③ | ライスペーパーを水またはぬるま湯に1枚ずつ浸し、やわらかくなりはじめたら引き上げ、お皿の上にダイヤの形に置く。上半分にレタスとハムの花をのせる。手前側から向かい側に折りたたみ三角形を作る。左端から折り、右端から折り返す。 |
| ④ | ハムの花の中央にミックスベジタブルを埋め込み、きゅうりを差し込む。  |
| ⑤ | 器に並べ、オーロラソースと醤油マヨソースを添える。  |



©Disney

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  
(ケ) ケンミン食品株式会社  
(永) 株式会社永谷園  
(日) 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「親子で楽しむ手作りメニュー」

## ●ポテトサラダ



**◎お手伝いポイント！**  
じゃがいもをつぶすお手伝い

| 材料(4人分)                            | 分量     |
|------------------------------------|--------|
| じゃがいも(皮付き)                         | 250g   |
| にんじん(皮をむいて、いちょう切り)                 | 30g    |
| きゅうり(1～2mm幅の輪切り)                   | 1本     |
| 塩                                  | 小さじ1/5 |
| 玉ねぎ(薄切り)                           | 25g    |
| みんなの食卓「ロースハム」(日)<br>(食べやすい大きさにカット) | 4枚     |
| スイートコーン                            | 30g    |
| 塩・こしょう                             | 少々     |
| 「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)                  | 大さじ4   |

### 【つくり方】

|   |  |
|---|--|
| ① | じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのままラップに包んで電子レンジ600wで5～6分加熱する。ラップに包んだまま粗熱が取れるまで蒸らし、皮をむいてボウルに入れ、粗くつぶす。 |
| ② | にんじんをラップに包んで電子レンジ600wで40秒加熱する。ラップに包んだまま粗熱がとれるまで蒸らしておく。                               |
| ③ | きゅうりをボウルに入れて塩をふり軽くもんで5分置く。5分後、水気をしっかり絞る。   |
| ④ | 玉ねぎは冷水に5分さらし辛味を抜き、ザルにあげ水気をしっかり絞る。  |
| ⑤ | ①のじゃがいもにノンエッグマヨを加えて混ぜる。②③④とロースハムとスイートコーンを混ぜて、塩・こしょうで味を調える。                           |



## ●フルーツサンド(いちごとみかん)



**◎お手伝いポイント！**  
クリームの上に好きなフルーツを並べるお手伝い

| 材料(4人分、8個分)                               | 分量   |
|---|------|
| みんなの食卓「お米で作ったしかくいパン」(日)                   | 340g |
| みんなの食卓「米粉のパンケーキ(メープル)」(日)                 | 180g |
| ※ 上記はどちらかお好みの方で全部で8枚用意<br>(作り方は米粉パンとして表記) |      |
| いちご (1粒13～15g)<br>(へたを取る)                 | 4粒   |
| みかん (Sサイズ約75g)<br>(皮をむく)                  | 1個   |
| 豆乳ホイップ                                    | 100g |
| 砂糖  | 15g  |
| レモン汁                                      | 小さじ1 |

### 【つくり方】

|   |  |
|---|--|
| ① | 米粉パンは、パッケージ記載の方法で解凍しておく。   |
| ② | ボウルに豆乳ホイップ、砂糖、レモン汁を入れ、氷水にあてながら角が立つまで泡立てる。                              |
| ③ | 米粉パンに②のクリームを塗り、パンの中心にいちごを2個並べて置く。(みかんの場合は半分)                           |
| ④ | フルーツが隠れるくらい②のクリームを塗り、米粉パンをのせてラップに包む。                                   |
| ⑤ | 冷蔵庫で10分ほど冷やし、フルーツの断面が見えるようにラップごとカットする。<br>※米粉パンは冷やしすぎると固くなるので、ご注意ください。 |



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  
(ケ) ケンミン食品株式会社  
(永) 株式会社永谷園  
(日) 日本ハム株式会社  
(ハ) ハウス食品株式会社