

食物アレルギー配慮 レシピブック

食物アレルギー協同取り組み



一緒ならもっとおいしい、
もっと楽しい笑顔の食卓



目次

ご紹介するレシピの見方	3
卒業シーズン・新学期に 家庭料理でもてなす春のパーティーメニュー	4
かわいい小さな花むすび	5
みんなでワイワイ プチオコ&プチピザ	5
くり抜きカレーパン	6
選べるプチオープンサンド	6
パリパリサラダ&ふりかけマヨディップ	7
米粉でつくる白いパンケーキ	7
夏休みに家族や友人と楽しむ 夏のアウトドアメニュー	8
パクっとひと口!カラフル夏カレー	9
鮭マヨ焼きおにぎり	9
ホットベーコンサンド	9
ポテト入り焼きそば	10
プチ贅沢なホットバーガー	10
夏休みにお子様と一緒に作ってみよう 夏休みのランチメニュー	11
フライパンでチャチャッとジャンバラヤ風	11
もやしでお手軽モダン焼き	11
夏野菜たっぷりミートボールパスタ	12
ハムとアボカドの冷製パスタ	12
野菜たっぷり冷やし中華	13
レンチン夏野菜のベーコン巻き	13
お子様から大人まで一緒に囲む みんなで楽しむ行楽弁当	14
カレー風味の唐揚げ	15
おかかふりかけのやみつきブロッコリー	15
プチアメリカンドッグ	16
ベーコンとしめじのパスタグラタン	16
ミートボールの酢豚風	17
トライフル	17
チヂミ風プチオコ	18
かぼちゃとレーズンのハム巻きサラダ	18
ミルフィーユハムカツサンド	19
小さなケチャップライス	19
運動会や遠足などの学校行事に お子様の行楽弁当	20
キーマカレーのピタパン風	21
鮭ふりかけと栗のおにぎり	21
冬のパーティーシーンにあわせた わいわいクリスマス	22
クリスマス風スコップケーキ	22
ふたつの美味しさ!お好みピザ	23
クリスマスミートローフ	23
お子様から大人まで一緒に囲む あったか鍋	24
レタス巻きしゃぶしゃぶカレー鍋	24
シャウエッセンとプチロールキャベツのトマト鍋	25
ふんわり肉団子のシチュー鍋	25
受験シーズンにおすすめ 応援メニュー	26
ウインナーお結びと桜咲くお結び	26
根菜たっぷりカツカレー	27
たこウインナーナポリタン	26
粘り強く!餅入りたこ焼き	27
プロジェクトアレルギーに関して	28
食物アレルギー配慮商品のご紹介(オタフクソース、永谷園、日本ハム、ハウス食品)	30

レシピを読む前に

ここでご紹介するレシピの見方

アレルギーについて

- 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび※1・かに※1)は使用していません。
(※1:使用商品中の「海苔」については、えび・かにの生息域で採取しています。)



- その他の品目に関する使用状況はお手元の商品パッケージをご参照ください。
(各社HPの内容とお手元の商品の表示が異なる場合がございます。ご注意ください。)

調味料について

- 調味料は必ず原材料表示を確認の上、ご使用ください。ご不明な点は、メーカーへお問い合わせください。

＼ しょうゆ /

一般的なしょうゆの主な原料は、大豆・小麦・食塩です。長時間発酵した食品ではアレルギー活性はかなり低下しています。また、えんどう豆、キヌア、米、あわ等から製造されたアレルギー対応の醤油も販売されています。

＼ 醸造酢 /

穀物酢は、米・トウモロコシ・小麦など、果実酢は、リンゴやブドウなどを各々1種または2種以上組み合わせて原料としたものです。穀物由来のアレルギーの場合には、果実酢を用います。

調理器具等について

- 大さじは15ml、小さじは5mlです。
- 材料は基本的に4人前です。作りやすい分量で表記している場合もあります。
- 火加減は、特に表記がない場合は中火が原則です。
- 電子レンジは、600Wの設定です。機種やW(ワット数)により異なりますので、調整してください。

卒業シーズン・新学期に家庭料理でもてなす春の

パーティーメニュー



かわいい 小さな花むすび

材料(6個分)

温かいごはん	240g
[A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか](永)	6g
[A-Label(エー・ラベル)ふりかけ 鮭](永)	6g
みんなの食卓「ポークウイニー」(二)	1本
アスパラガス(太め)	1本
ヤングコーン	1本
ミックスベジタブル	各2粒
きゅうり	適量
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	適量

作り方

- 1 ウイナーは2mm位の輪切り、アスパラガスとヤングコーンは茹でた後2mm位の輪切り、きゅうりは半月の薄切りにする。
- 2 ごはんを半分に分け、粗熱を取る。半分に分けたごはんそれぞれにおかかふりかけ、鮭ふりかけを入れて混ぜ、ラップを使って、小さなおむすびを作る。※表面に具を乗せやすいように作る。
- 3 おにぎりの表面の中央を少し凹ませ、ノンエッグマヨを絞る。それぞれの輪切りを5枚ずつ花びらのように並べる。真ん中にミックスベジタブルを1粒乗せる。きゅうりを添える。



みんなでワイワイ パチオコ&パチピザ

材料(4人分)

■生地 20個分

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	
ミックス粉(お好み焼・たこ焼の素に内添)	1袋
キャベツ	200g
にんじん、玉ねぎ	各80g
コーン(缶詰または冷凍)	100g
みんなの食卓「ベーコン」(二)	1袋
水	100ml

■ピザ風トッピング

みんなの食卓「ポークウイニー」(二)	2本
ピーマン、ミニトマト	各10g
「1歳からのケチャップソース」(オ)	50g
オレガノ(ドライ)	適量
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	10g

■プレートトッピング

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	
特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)	1袋
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	10g
青ねぎ(小口切り)	10g
[A-Label(エー・ラベル) ふりかけ おかか](永)	5g

作り方

- 1 キャベツ、にんじん、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは6〜7mm角、ウイナー、ピーマン、ミニトマトは輪切りにする。
- 2 ボウルにキャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン、ベーコン、水、お好み焼・たこ焼粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ホットプレートを熱し①をひとくちサイズ位の大きさに並べて両面を焼く。
- 4 お皿に盛りつけ、ピザ風、プレートの具をトッピングして完成。





くり抜きカレーパン

材料(4人分)

■カレー

〔特定原材料7品目不使用 バーモントカレー<中辛>〕(ハ) ……1袋
 豚ひき肉 ……70g
 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ……各70g
 サラダ油 ……小さじ1
 水 ……350ml

■バター液

〔1歳からの好み焼粉米粉〕(オ) ……25g
 水 ……50ml

みんなの食卓「お米で作ったまるいパン」(ニ) ……4個
 KAKOMUごはん「トンカツの素」(衣)の素(大豆)(トンカツの素に内添) ……1/2袋
 揚げ油 ……適量
 パセリ(みじん切り) ……適宜

作り方

- 1 <カレーを作る>玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを7~8mm角に切る。厚手の鍋にサラダ油を熱し、具材をよく炒める。
- 2 水(350ml)を入れて沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火~中火で約10分煮込む。
- 3 いったん火を止め、ルーを少しずつ振り入れて溶かし、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。(*ここで完成したカレーの半量を使用する。)
- 4 ③のカレーの半量を小鍋に移し、弱火にかけてとろみがしっかりとすまで煮詰め、冷ましておく。
- 5 <パンを揚げる>小さめのポウルに好み焼粉と水(50ml)を入れて混ぜ、バター液をつくる。
- 6 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンをバター液にくぐらせ、衣の素1/2袋をしっかりとまぶす。
- 7 揚げ油を中温(170~180℃)に熱し、⑥を入れて2~3分揚げた後、バットに取り油を切る。
- 8 粗熱が取れたら上部をキッチンばさみで丸くくり抜き、④のカレーを詰め、パセリを散らす。



選べる4チオーパンサンド

材料(各4個分)

■ミートボールタワー

みんなの食卓「お米で作った食パン」(ニ) ……1枚
 みんなの食卓「ミートボール」(ニ) ……4個
 ミニトマト ……30g
 きゅうり ……12g
 〔1歳からのノンエッグマヨ〕(オ) ……4g

■ブーケハムサラダ

みんなの食卓「お米で作った食パン」(ニ) ……1枚
 みんなの食卓「ロースハム」(ニ) ……2枚
 リーフレタス ……4g
 パプリカ(赤、黄) ……16g
 きゅうり ……16g
 〔1歳からのノンエッグマヨ〕(オ) ……4g

■花スティック

みんなの食卓「お米で作った食パン」(ニ) ……1枚
 みんなの食卓「ロースハム」(ニ) ……2枚
 きゅうり ……12g
 パプリカ(赤、黄) ……少々
 〔1歳からのノンエッグマヨ〕(オ) ……4g

作り方

ミートボールタワー

- 1 ミートボールはパッケージの記載方法で温める。ミニトマトは半分、きゅうりは1~2mm幅の輪切りにする。
- 2 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンを4等分にし、ノンエッグマヨを塗る。
- 3 半分に切ったミートボールとミニトマト、きゅうりを乗せスティックを刺す。

ブーケハムサラダ

- 1 パプリカは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- 2 半分に切ったロースハムに、パプリカ、きゅうり、リーフレタスをのせてブーケ状に巻く。
- 3 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンを4等分に切り、ノンエッグマヨを塗り、②のブーケハムサラダをのせてスティックを刺す。

花スティック

- 1 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンを縦に4等分に切り、ノンエッグマヨを塗る。きゅうりは輪切りにする。
- 2 ロースハムときゅうりは花型で抜き、それぞれ8個の花型をつくる。
- 3 ①に花ハム、花きゅうりを交互に並べ、中央に米粒大に切ったパプリカを乗せる。

パリパリサラダ & ふりかけマヨディップ

材料(4人分)

きゅうり	1本
パプリカ(赤、黄)	各1/2個
にんじん	1/2本
ラディッシュ	4個
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	40g
「A-Label(エーラベル)ふりかけ おかか」(永)	5g

作り方

- 野菜は食べやすい大きさのスティック状、又はつまみやすい形にカットしお皿に盛り付ける。
- お皿にノンエッグマヨを絞り、おかかふりかけをまぶす。
- ①に②をつけていただく。



米粉でつくる 白いパンケーキ

材料(4人分)

「1歳からの好み焼粉米粉」(オ)	200g
豆腐(絹)	200g
豆乳	200ml
砂糖	20g
サラダ油	20g

■トッピング

メープルシロップ…………… 大さじ2
 その他お好みの果物…………… お好みで

作り方

- ボウルにすべての材料を測り入れ、ダマが無くなるまでしっかり泡だて器で混ぜる。
- フライパンを弱火〜中火に温め、生地を落として片面を焼く。(直径8cm)
- ひっくり返してフタをして焼く。
- フタをとり、ひっくり返して、中火で1分間表面に焦げ目がつくまで焼く。
- お皿に盛りつけ、お好みでトッピングして完成。



夏休みに家族や友人と楽しむ

夏のアウトドアメニュー





パクっとひと口! カラフル夏カレー

材料(4皿分)

『特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>』(ハ)…………… 2袋
 みんなの食卓『小さな シャウエッセン』(ニ)…………… 2袋
 玉ねぎ…………… 中1・1/3個
 なす…………… 2本
 ズッキーニ…………… 1/2本
 パプリカ(黄)…………… 1/3個
 トマト…………… 中1/2個
 サラダ油…………… 大さじ1
 水…………… 550ml

作り方

- 1 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは1.5cm角に切る。
- 2 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たら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて軽く炒める。
- 3 水、トマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、ウインナーを加えて、具材が柔らかくなるまで、弱火～中火で約5分煮込む。
- 4 いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- 5 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。



鮭マヨ焼きおにぎり

材料(8個分)

ごはん…………… 640g
 『1歳からのノンエッグマヨ』(オ)…………… 大さじ4
 『A-Label(イー・ラベル)ふりかけ 鮭』(永)…………… 大さじ6

作り方

- 1 ごはんをボウルに入れて、ノンエッグマヨを加え混ぜ合わせる。
- 2 ①に、鮭ふりかけを加えて混ぜ合わせ8等分し、おにぎりを作る。
- 3 網や鉄板(またはフライパン)の上に必要な応じてサラダ油(分量外)をひき、②を並べて両面をこんがり焼く。



ホットペーコンサンド

材料(4個分)

みんなの食卓『お米で作ったしかくいパン』(ニ)…………… 8枚
 みんなの食卓『ハーフペーコン』(ニ)…………… 8枚
 『1歳からのノンエッグマヨ』(オ)…………… 小さじ8
 粗挽きこしょう…………… 少々
 オレガノ(乾燥)…………… 少々

作り方

- 1 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンの片面にノンエッグマヨを小さじ1ずつ塗る。
- 2 米粉パン1枚にペーコンを2枚のせ、粗挽きこしょうとオレガノをふる。米粉パン1枚を上に乗せはさむ。
- 3 ②を1つずつ、一度くしゃくしゃにしたアルミホイルでふわっと包む。
 ※アルミホイルを一度くしゃくしゃにしてから包むことでパンがくっつきにくくなる。
- 4 網の上で上下をあぶり、中身が温まれば出来上がり。
 ※フライパンで調理する場合は、中火で3分焼き、更に裏返して3分焼く。



ポテト入り焼きそば

材料(4人分)

みんなの食卓「米粉めん」(ニ) ……………	4パック
じゃがいも ……………	2個
みんなの食卓「ポークウイナー」(ニ) ……………	2袋
キャベツ ……………	160g
玉ねぎ ……………	100g
にんじん ……………	60g
ピーマン ……………	2個
塩・こしょう ……………	少々
サラダ油 ……………	大さじ2
「お好みソースあじわいやさしい」(オ) ……………	140~150g
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか」(永) ……………	8g

作り方

- 1 じゃがいもは一口大にカットして下茹でする。ウインナーは斜め半分に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは細切りにする。
- 2 鉄板(またはフライパン)にサラダ油を熱し、じゃがいもを炒め、表面に焼き色がついたら取り出し、お好みソースを適量からめておく。
- 3 鉄板にウインナー、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて全体に火が通るまで炒める。パッケージの記載方法で解凍した米粉めん、残りのお好みソースを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- 4 ②のじゃがいもを加え、軽く炒める。
- 5 器に盛り、おかかふりかけをかける。

千鰯沢な ホットバーガー

材料(4個分)

みんなの食卓「お米でつくったまるいパン」(ニ) ……………	4個
みんなの食卓「ハンバーグ」(ニ) ……………	2パック
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ) ……………	4枚
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ) ……………	小さじ4
レタス ……………	20g
アボカド ……………	40g
トマト ……………	80g

作り方

- 1 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンを横半分に切り、切った面にノンエッグマヨを小さじ1ずつ塗る。
- 2 レタスは4cm程度にちぎる。トマトは5mm厚さの輪切りにする。アボカドは3mm厚さに切る。
- 3 米粉パンの下半分の上に、レタス、ハンバーグ、ベーコン、トマト、アボカドをのせ、米粉パンの上半分をのせて、一度くしゃくしゃにしたアルミホイルでふわっと包む。
※アルミホイルを一度くしゃくしゃにしてから包むことでパンがくっつきにくくなる。
- 4 遠火の網の上で、数分あぶり、中身が温まれば出来上がり。※トースターで調理する場合は、10~15分焼く。



夏休みにお子様と一緒に作ってみよう

夏休みのランチメニュー



フライパンでチャチャッと ジャンバラヤ風

材料(2人分)

[特定原材料7品目不使用 パーメントカレー<中辛>](ハ) …… 1/2袋
みんなの食卓「小さな シャウエッセン」(ニ) …… 1袋
玉ねぎ …… 30g
パプリカ(赤) …… 50g
コーン(缶詰または冷凍) …… 50g
ごはん …… 320g
塩 …… 少々
粗挽きこしょう …… 少々
サラダ油 …… 小さじ1
パセリ …… 少々

つくり方

- 1 玉ねぎはみじん切り、パプリカは小さめの一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒め、火が通ったら、パプリカ、コーンを加えてさっと炒める。
- 3 ご飯を加えて、混ぜながら炒める。
- 4 いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 5 ウィンナーを加えて、再び中火で全体が均一の色になるまで炒め、塩、粗挽きこしょうで味を調える。
- 6 器に盛り、刻んだパセリを散らす。

もやしでお手軽モダン焼き

材料(4人分)

KAKOMUごはん
「お好み焼・たこ焼の素」(オ) …… 2袋
豆乳 …… 300g
みんなの食卓「米粉めん」(ニ) …… 2パック
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ) …… 1パック
もやし …… 200g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ) …… 適量
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ
おかか」(永) …… 8g
青ねぎ(小口切り) …… 小さじ2

つくり方

- 1 ボウルにお好み焼・たこ焼粉と豆乳を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、生地を作る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに、パッケージの記載方法で解凍した米粉めん、ベーコン、もやしの順に入れてラップをかけ、電子レンジで、500W2分30秒加熱する。ラップを外し、ソース2袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)を加えて混ぜ合わせ、焼きそばを作る。
- 3 ホットプレートの中温に温め、①の生地を玉杓子1杯分すくい丸く広げる。表面にプツプツと小さな穴があいてきたらひっくり返し②の焼きそばの1/4量をのせる。
- 4 ①の生地を玉杓子2/3量すくい③の上に流し、形がおちついてきたら再度ひっくり返して中まで火を通す。同様にもう3枚焼く。(複数枚同時に焼いてもよい)
- 5 器に盛り、ソース2袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)とノンエッグマヨをかける。おかかふりかけをふり、青ねぎを散らす。





夏野菜たっぷり ミートボールパスタ

材料(4人分)

〔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
 みんなの食卓「米粉めん」(ニ)・・・4パック
 みんなの食卓「ミートボール」(ニ)・・・2パック
 玉ねぎ・・・中1/2個
 ブッキーニ・・・1本
 なす・・・1本
 パプリカ(赤)・・・1個
 ミニトマト・・・12個
 サラダ油・・・小さじ2
 水・・・450ml
 パセリ・・・少々

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ブッキーニ、なすは1.5cm幅のいちょう切り、パプリカは1.5cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、ブッキーニ、なす、パプリカを炒める。
- 3 水、ミートボールを加え、沸騰したらフタをし、弱火で5～6分煮込む。
- 4 いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- 5 ミニトマトを加えて、ひと煮立ちさせる。
- 6 パッケージの記載方法で解凍した米粉めんを器に盛り、⑤のハヤシライスソースをかけ、パセリを添える。

ハムとアボカドの 冷製パスタ

材料(4人分)

みんなの食卓「米粉めん」(ニ)・・・4パック
 みんなの食卓「ロースハム」(ニ)・・・2パック
 ミニトマト・・・20個
 オリーブオイル・・・大さじ4
 食物アレルギー対応洋風だしの素(顆粒)・・・4～6g
 アボカド・・・100g
 塩・・・少々
 粗びきこしょう・・・少々
 レモン・・・4切れ
 パセリ・・・少々
 「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)・・・お好みで

作り方

- 1 米粉めんは、パッケージの記載方法で解凍し、水につけて冷やす。ロースハムは食べやすい形に切る。ミニトマトは4等分に切る。アボカドは2cm角に切る。
- 2 ボウルに、オリーブオイルと洋風だしの素(顆粒)を入れて混ぜ、切ったミニトマトを加えてなじませる。
- 3 ②のボウルに、ロースハムと米粉めん、お好みでノンエッグマヨを加えて混ぜる。塩・粗挽きこしょうで味を調える。
- 4 ③をお皿に盛り、アボカドを乗せ、レモンとパセリを添える。



野菜たっぷり冷やし中華

材料(4人分)

みんなの食卓「米粉めん」(二)	A 食物アレルギー対応醤油	大さじ4
……………4パック	A 水	大さじ4
みんなの食卓「ロースハム」(二)	A りんご酢	大さじ4
……………2パック	A 砂糖	大さじ2
きゅうり	A 食物アレルギー対応中華だしの素	……………2g
ミニトマト	生姜のしぼり汁	……………小さじ2
コーン(缶詰または冷凍)	ごま油	……………小さじ4
……………140g	「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	……………お好みで
かいわれ	和からし	……………お好みで
……………20g		
もやし		
……………140g		
にんじん		
……………1本		

作り方

- 1 小さな鍋にAを入れ、中火で軽く煮つめる。火を止め、生姜のしぼり汁とごま油を加えて冷ましておく。
- 2 ロースハムは半分に切って細切りにする。きゅうりは3mm厚さの斜め薄切りにし重ねて細切りにする。もやしはさっとゆでてざるに取る。にんじんは3mm厚さの輪切りにしやわらかくゆで、星型に抜く。ミニトマトは半分に切る。
- 3 パッケージの記載方法で解凍した米粉めんを水につけて冷やす。ざるに取って水けをきり、器に盛る。
- 4 米粉めんの上に、ロースハム、きゅうり、スイートコーン、もやし、ミニトマト、にんじん、かいわれを彩りよくのせ、①のたれをかける。
- 5 お好みでノンエッグマヨ、和からしを添える。



レンチン夏野菜の ベーコン巻き

材料(7個分)

みんなの食卓「ハーフベーコン」(二)	……………1パック
パプリカ(赤、黄)	……………各1/5個
オクラ	……………2本
ヤングコーン	……………1本
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	……………小さじ2
「1歳からのケチャップソース」(オ)	……………小さじ2

作り方

- 1 パプリカはそれぞれ3等分にする。オクラはヘタの周りをきれいにむいておく。ヤングコーンは縦半分にカットする。
- 2 パプリカは赤と黄を1切れずつ合わせてベーコンで巻く。オクラは1本ずつ、ヤングコーンは1切れずつそれぞれベーコンを巻く。
- 3 キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に、②を並べてラップをかけ、電子レンジで500W1分50秒加熱する。
- 4 ノンエッグマヨ、ケチャップソースをそれぞれ皿に入れ、つけながらいただく。



お子様から大人まで一緒に囲む

みんなでお楽しむ行楽弁当



- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| A カレー風味の唐揚げ | F トライフル |
| B おかかふりかけのやみつきブロッコリー | G チヂミ風プチオコ |
| C プチアメリカンドッグ | H かぼちゃとレーズンのハム巻きサラダ |
| D ベーコンとしめじの pasta グラタン | I ミルフィーユハムカツサンド |
| E ミートボールの酢豚風 | J 小さなケチャップライス |



A カレー風味の唐揚げ

材料(2人分)

〔特定原材料7品目不使用 バーモントカレー<中辛>〕(ハ) 1/2袋強
 鶏肉(もも・皮つき) 200g
 A 生姜(すりおろし) 10g
 A にんにく(すりおろし) 3g
 A 水 大さじ1
 「1歳からの大好み焼粉米粉」(オ) 適量
 揚げ油 適量

作り方

- 1 鶏もも肉は10等分に切り、ボウルに入れる。
- 2 ①にAとルウを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて冷蔵庫で1時間以上なじませておく。
- 3 別のボウルにお好み焼粉を入れておく。②の鶏もも肉を1切れずつ取り出し、お好み焼粉をまんべんなくしっかりまぶし5分おく。
- 4 鍋に揚げ油を入れて熱し、170～180℃で約2～3分、火が通るまで揚げる。

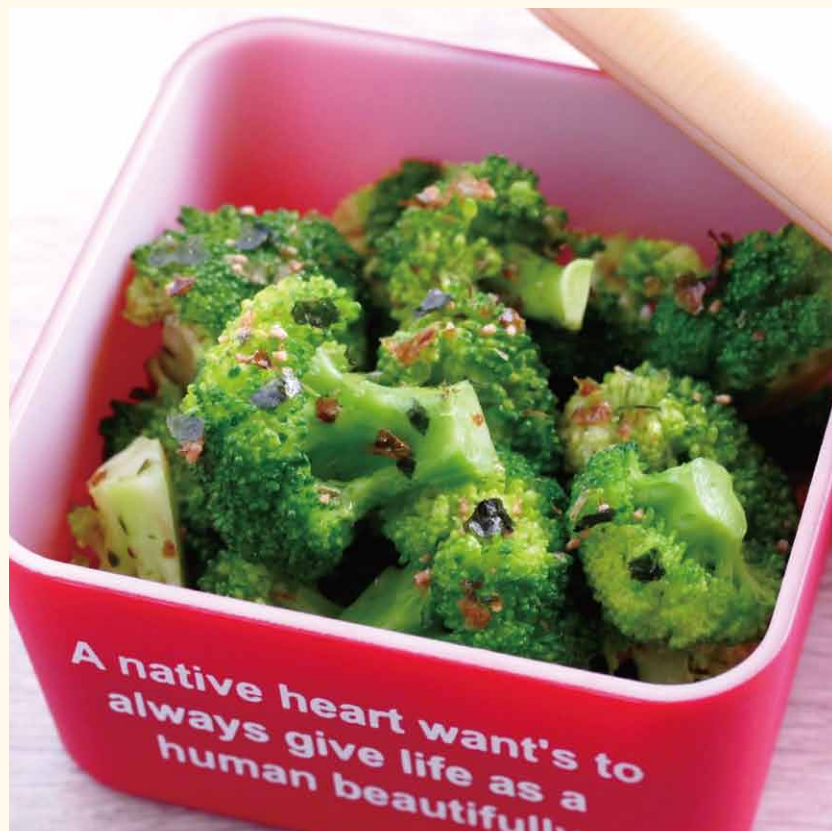
B おかかふりかけのやみつきブロッコリー

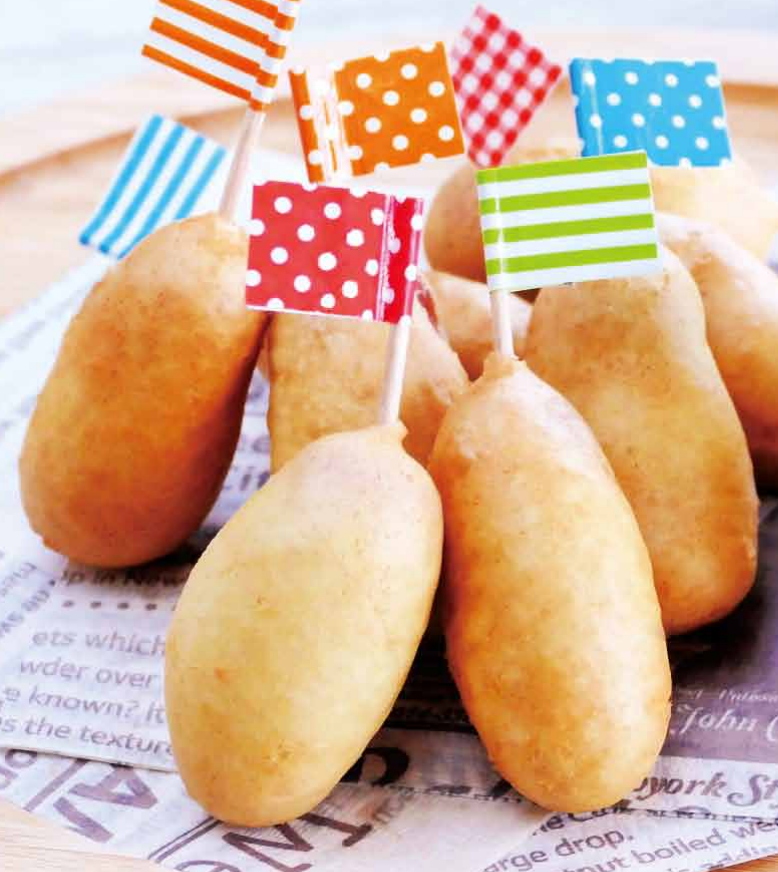
材料(4人分)

ブロッコリー 100g
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 少々
 「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか」(永) 大さじ2

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 鍋に湯を沸かしブロッコリーを2～3分茹でる。ザルにあげ、そのまま冷ます。
- 3 ②のブロッコリーをキッチンペーパーに包み水けをしっかり吸い取る。
- 4 ボウルにブロッコリーを入れてオリーブオイルを絡ませる。おかかふりかけと塩で味を調える。





C アチアメリカン ドッグ

材料(8本分)

A KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)
 ミックス粉(お好み焼・たこ焼の素に内添) …… 1/2袋
 A 豆乳(無調整) …… 40ml
 A 砂糖 …… 10g
 みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ) …… 8本
 揚げ油 …… 適量
 KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)
 特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添) …… 適量

つくり方

- 1 ポウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- 2 ウイナーに楊枝を刺し、①の生地をまとわせるように付ける。
- 3 170℃の中温に熱した揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。
- 4 お好みでソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)を添える。

D ベーコンとしめじの パスタグラタン

材料(6個分)

特定原材料7品目不使用 シチューミックス<クリーム>(ハ) …… 1/2袋
 みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ) …… 4枚
 玉ねぎ …… 60g
 ぶなしめじ …… 1/2パック
 みんなの食卓「米粉めん」(ニ) …… 1/2パック
 サラダ油 …… 小さじ1
 水 …… 100ml
 豆乳(無調整) …… 50ml
 「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 ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①のベーコン、玉ねぎ、ぶなしめじを中火で焦がさないように炒める。
- 3 水を加え、沸騰したら、いったん火を止め、シチューミッ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。
- 4 パッケージの記載方法で解凍した米粉めんを3cmの長さで切って加えて、ほぐしながらひと煮立ちさせる。
- 5 6等分してアルミカップに詰め、鮭ふりかけをかける。
- 6 オープントースターで約1~2分表面を焼き、仕上げにパセリをのせる。



E ミートボールの
酢豚風

材料(4人分)

みんなの食卓「ミートボール」(ニ)……………2袋
 ピーマン……………1個
 パプリカ(赤)……………1/3個
 玉ねぎ……………40g
 サラダ油……………小さじ1
 「1歳からのケチャップソース」(オ)……………大さじ2
 ごま油……………適量

作り方

- ① ミートボールはパッケージ記載の方法で温める。
- ② ピーマン、パプリカ、玉ねぎは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、パプリカ、玉ねぎをサッと炒めて火を止める。
- ④ ③に温めたミートボール、ケチャップソースを加えて中火にかけて軽く煮詰める。ごま油を加えて風味を整える。

F トライフル

材料(4人分)

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

■カスタード風クリーム

豆乳(無調整)……………200ml
 「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

作り方

- ① ボウルに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、冷ます。
- ③ カップに②、パッケージの記載方法で解凍した米粉のパンケーキ、フルーツを彩りよく詰め、フタをする。セルフィーユやミントを添えても。





G 千代ミ風アオコ

材料(8個分)

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)…………… 1/2袋
豆腐(絹)……………75g
ピーマン…………… 1個
パプリカ(赤)…………… 1/4個
玉ねぎ……………30g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)…………… 3枚
ごま油……………小さじ2

つくり方

- 1 ピーマンとパプリカと玉ねぎは3cm長さの薄切りにし、一緒にラップに包み電子レンジで40秒加熱する。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ポウルにお好み焼・たこ焼粉と豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、①とベーコンを加えざっくり混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひき、②をひと口サイズに並べ形を整える。
- 4 中火にかけ、両面を焼き上げる。ごま油が足りないようなら追加する。
- 5 ソース(お好み焼・たこ焼の素に内添)を添えて盛り付ける。

H かぼちゃとレーズンの ハム巻きサラダ

材料(4個分)

かぼちゃ…………… 60g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)…………… 小さじ2
レーズン…………… 12粒
シナモンパウダー(お好みで)…………… 少々
みんなの食卓「ロースハム」(ニ)…………… 2枚
サニーレタス…………… 4切れ

つくり方

- 1 かぼちゃは2cm角に切り、ラップに包み、電子レンジで2分加熱する。
- 2 ポウルに①のかぼちゃとノンエッグマヨ、レーズンを入れ、かぼちゃを潰しながら混ぜ合わせ、お好みでシナモンパウダーを加える。
- 3 ロースハムは半分に切って、サニーレタス1切れと、②のかぼちゃサラダの1/4量をのせてブーケ状に丸め、ピックで止める。これを4つ作る。





I ミルフィーユ ハムカツサンド

材料(1口サイズ4切れ分)

みんなの食卓「お米で作った食パンスライス」(ニ) …… 2枚
みんなの食卓「ロースハム」(ニ) …… 3枚

■ **バター液**

「1歳からの好み焼粉米粉」(オ) …… 15g
水 …… 20g

KAKOMUごはん「トンカツの素」(オ)
衣の素(大豆(トンカツの素に内添)) …… 適量
KAKOMUごはん「トンカツの素」(オ)
特製ソース(トンカツの素に内添) …… 適量
「A-Label(エーラベル)ふりかけ おかか」(永) …… 小さじ1
揚げ油 …… 適量

◆ **つくり方**

- ① バター液の材料をボウルに入れ、しっかり混ぜ合わせる。ロースハムはきれいに3枚重ね、半分に切る。
- ② 切ったロースハムをバター液にくぐらせ、衣の素をしっかりとまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃の中温に熱し、②のロースハムをキツネ色になるまで揚げる。
- ④ ハムカツの両面にソース(トンカツの素に内添)を塗り、おかかふりかけを片面にまぶす。
- ⑤ ハムカツをパッケージの記載方法で解凍した米粉パンで挟み、4等分にする。

J 小さな ケチャップライス

材料(4人分)

ごはん …… 150g
玉ねぎ …… 30g
みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ) …… 4本
コーン(缶詰または冷凍) …… 適量
パセリ …… 少々
サラダ油 …… 小さじ1
「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の素(顆粒) …… 小さじ1/2

◆ **つくり方**

- ① ウイナーはトッピング用に1本を4等分、残りは2mm幅の輪切りにし、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、玉ねぎとウイナーの輪切りを炒める。ごはんも加えて炒め、全体が混ざったら火を止める。
- ③ ケチャップソースと洋風だしの素を加えて全体になじませた後、中火にかけ軽く炒める。
- ④ ③を4等分してカップに詰め、トッピング用のウイナーを真ん中に埋め込む。周りにコーンを並べて花模様にし、パセリを添える。これを4つ作る。



運動会や遠足などの学校行事に

お子様の行事弁当



- B** おかかふりかけのやみつきブロッコリー
- D** ベーコンとしめじの pasta グラタン
- F** トライフル
- K** キーマカレーのピタパン風
- L** 鮭ふりかけと栗のおにぎり

K キーマカレーの ピタパン風

材料(4個分)

■キーマカレー

鶏ひき肉 …………… 100g
 玉ねぎ …………… 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「お米で作ったまあるいいパン」(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) …………… 1枚
 ミントマト …………… 1個
 オレガノ …………… 適宜

◆つくり方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。ミントマトは4枚にスライスする。
- 2 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。
- 3 いったん火を止め、ルウとケチャップソースを加えてなじませる。
- 4 弱火にかけてしっとりするまで炒め、粗熱を取る。
- 5 パッケージの記載方法で解凍した米粉パンの片側を1.5cm切る。切った面をポケット状に押し上げてピタパン状のものを4個作る。
- 6 ⑤のパンの内側にノンエッグマヨを小さじ1ずつ塗る。
- 7 ちぎったレタスとキーマカレーを詰め、ミントマトを挟み、お好みでオレガノを振る。



L 鮭ふりかけと 栗のおにぎり

材料(4個分)

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 …………… 3~4個

◆つくり方

- 1 栗を粗めに刻む。
- 2 ボウルにごはんと鮭ふりかけを入れて混ぜる。栗の甘露煮も加えて潰さないように混ぜる。
- 3 4等分してラップに包み、おにぎりをつくる。



冬のパーティーシーンにあわせた

お味のクリスマス



クリスマス風スコップケーキ

材料(4人分) 容器サイズ(縦21cm×横15cm×深さ5cm)

みんなの食卓「米粉のパンケーキ(メープル)」(二) ……1袋
豆乳ホイップクリーム ……200ml
砂糖 ……30g
いちご(大きめ) ……10個
ブルーベリー ……15粒
バナナ ……1本
ミント ……適量
粉砂糖 ……適量

■カスタード風クリーム

豆乳(無調整) ……300ml
[1歳からのお好み焼粉米粉](オ) ……30g
砂糖 ……45g
かぼちゃペースト ……30g

作り方

- 1 ボウルにお好み焼粉と砂糖をいれ、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冷ます。
- 3 パッケージの記載方法で解凍した米粉のパンケーキは、厚みが半分になるようにスライスし、さらに大きさを1/4に切る。バナナは1cmの輪切りにし、いちごは縦半分に切り、ハートの型で抜いた後、さらに厚みを半分にする。
- 4 豆乳ホイップクリームと砂糖を入れたボウルを氷水にあて、冷しながら角が立つまで泡立てる。
- 5 容器に米粉のパンケーキと②のクリームとバナナ、くり抜いた残りのいちごを重ねて敷き詰め、表面を④の豆乳ホイップクリームで覆う。
- 6 ハート型のいちごとブルーベリーをのせてミントを飾り、粉砂糖をふる。



ふたつの美味しさ！ お好みピザ

材料(4人分)

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	1袋
豆腐(絹)	220g
オリーブオイル	小さじ1
「1歳からのケチャップソース」(オ)	お好みの量
オレガノ	適量
玉ねぎ	30g
A みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ)	3本
A ミニトマト	3個
A ピーマン	1/3個
A ブラックオリーブ	4~5枚
B みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	4枚
B コーン(缶詰または冷凍)	20g
B じゃがいも	60g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	お好みの量
バジル	お好みの量
青ねぎ(小口切り)	お好みの量
「A-Label(エー・ラベル)ふりかけ おかか」(永)	お好みの量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ミニトマト、ピーマン、ブラックオリーブは輪切りにし、ウイナーは斜め薄切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。じゃがいもはラップに包み、電子レンジで約3分加熱後、1.5cm角に切る。
- 2 ボウルに豆腐とお好み焼・たこ焼粉を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを薄くひく。②をのせて直径21cm以上の円状に広げる。(薄めに焼くと美味しくなります)弱火〜中火にかけフタをして5分焼く。表面が

乾いてきたらひっくり返し、いったん火を止める。

- 4 表面の半分にケチャップソースを塗り、オレガノをふり、玉ねぎの半量とAをのせる。
- 5 残りの半分にソース(お好み焼・たこ焼に素内添)を塗り、残りの玉ねぎとBをのせる。
- 6 全体にノンエッグマヨをかけた後、フタをして中火にかけ様子を見ながら焼き上げる。バジル、青ねぎ、おかかふりかけをふる。

クリスマスミートローフ

材料(4人分)

KAKOMUごはん「ハンバーグの素」(オ)	1袋
水	大さじ4
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1パック
合いびき肉	400g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	150g
ミックスベジタブル	大さじ2
パプリカ(赤)	1個

作り方

- 1 ボウルに合いびき肉とみじん切りにした玉ねぎとハンバーグの素を入れて手でこねる。
- 2 クッキングシートを敷いた天板に、①を直径18cmくらいのリング状に成型する。ベーコンを均等にかぶせる。200℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 3 耐熱容器にデミ風ソースの素と水を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- 4 焼きあがった②のミートローフを盛り付け皿に移し、リングの内側に小房に分けて茹でたブロッコリーをツリー状に積み上げる。ミックスベジタブルと星型にくり抜いたパプリカで飾り付ける。③のソースを添えて出来上がり。



お子様から大人まで一緒に囲む

あったか鍋



レタス巻きしゃぶしゃぶカレー鍋

材料(4人分)

〔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
食物アレルギー対応和風だしの素…… 5g
みんなの食卓「ハーブコン」(ニ)…… 1パック
豆苗…… 1パック
レタス…… 1/2個
パプリカ(赤・黄)…… 各1/2個
にんじん…… 小1本

■メはカレーうどん

みんなの食卓「米粉めん」(ニ)…… 2パック
長ねぎ…… 1/2本

作り方

- 1 豆苗は根の部分を取り落とす。レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカはスライサーで薄切り、にんじんはスライサーで細切りにする。
- 2 鍋に水と和風だしの素を入れて火にかけて沸騰させる。いったん火を止め、ルウ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、とろみがつくまで煮る。
- 3 お好みの具をレタスで巻いてカレースープにさっとくぐらせながら食べる。

メはカレーうどん



カレースープにパッケージの記載方法で解凍した米粉めんを斜め切りにした長ねぎを加え、さっと煮込む。



ふんわり肉団子の シチュー鍋

材料(4人分)

A 豚ひき肉	180g	かぼちゃ	80g
A 豆腐(木綿)	90g	にんじん	中1/3本
A 玉ねぎ	20g	■メのカルボナーラ風パスタ	
A [A-Label(エーラベル)ふりかけ 鮭](永)	15g	みんなの食卓	
A [1歳からのお好み焼粉米粉](オ)	7g	「ハーフベーコン」(ニ)	1パック
れんこん	4枚	みんなの食卓	
「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	「米粉めん」(ニ)	2パック
水	800ml	かぼちゃ	20g
白菜	200g	粗挽きこしょう	少々
エリンギ	大1本		
ブロッコリー	1/2個		

作り方

- れんこんは5mm厚の輪切りにし、雪の結晶のように切る。白菜、エリンギ、ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 鍋用のかぼちゃは食べやすい大きさに切り、メ用のかぼちゃは、1cm幅に切る。
- ①のブロッコリーはラップで包み、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で包み、電子レンジで2分、柔らかくなるまで加熱する。
- ポウルにAを入れ、手で粘りが出るまでこねた後、12等分して団子にする。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、肉団子とれんこん、白菜の芯の部分を加えて5~6分煮る。
- 鍋の火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れてよく混ぜ、溶かす。再び弱火にかけ、時々かき混ぜながら、お好みのとろみ具合に仕上げる。残りの野菜を入れて、煮込みながら食べる。

メはカルボナーラ風パスタ



残ったシチューに、ベーコンを加え、メ用のかぼちゃをつぶしながら、中火にかけ、色と味を調える。食べる直前にパッケージの記載方法で解凍した米粉めんを加え、粗挽きこしょうを振る。

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)

「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	玉ねぎ	中1/2個
水	550ml	ぶなしめじ	1パック
みんなの食卓 <small>小さなシャウエッセン</small> (ニ)	1袋	カリフラワー	100g
■プチロールキャベツ	7個分	ミニトマト	6~7個
キャベツ	7枚	■メはスライス餅でリゾット風	
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1パック	ごはん	100g
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	スライス切り餅	3枚
さやいんげん	2~3本	オリーブオイル(お好みで)	適量
サラダ油	小さじ1	粗挽きこしょう	適量
		パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- プチロールキャベツをつくる。キャベツは重ねてラップに包み、電子レンジで4分加熱する。粗熱が取れたら、キャベツの芯を削ぎ、平らにする。パプリカはそれぞれ4cm長さの拍子切りにし、さやいんげんは4cm長さで切り、それぞれ7本ずつ用意する。ラップで包み電子レンジで1分加熱する。
- キャベツの中心にベーコンを置き、その上にパプリカ、さやいんげんを1本ずつのせ、しっかりと巻き込み、真ん中で半分に切ってからようじで刺す。
- 鍋をつくる。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分は切り、しめじ、カリフラワーは小房に分ける。
- 厚手の鍋にサラダ油を熱し玉ねぎとしめじを入れていためる。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。ルウを少しずつ振り入れてとろみ。再びとろみがつくまで弱火にかけ、かき混ぜながら軽く煮込む。
- ④の鍋にウインナーとミニトマト、プチロールキャベツを加え、弱火で煮込む。煮えたら食べる。



メはスライス餅でリゾット風



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。フタをして弱火にかけ、餅が溶けるまで煮込む。粗挽きこしょうとパセリをふり、お好みでオリーブオイルを回しかける。※タバスコをかけても美味しいです!

受験シーズンにおすすめ

応援メニュー



ウイナーお結びと桜咲くお結び

材料(1人分)

■ウイナーお結び 1個分	■桜咲くお結び 2個分
ごはん……………60g	ごはん……………60g
[A-Label(エー・ラベル)ふりかけ	[A-Label(エー・ラベル)ふりかけ
おかか(永)……………小さじ2	鮭(永)……………小さじ2
みんなの食卓[ポークウイニー](ニ)	[1歳からのノンエッグマヨ](オ)… 小さじ2
……………1本	みんなの食卓[ロースハム](ニ)…………… 1枚
海苔……………適量	海苔……………2cm

つくり方

ウイナーお結び

- 1 ごはんにおかかふりかけを混ぜる。
- 2 ウイナーを芯にしてお結びを作り、海苔で巻く。

桜咲くお結び

- 1 ロースハムを桜の型でくりぬぎ、6枚の桜を作る。残ったロースハムはみじん切りにする。ごはんに鮭ふりかけとロースハムのみじん切りとノンエッグマヨを加えて混ぜる。
- 2 ①を2等分して小さな俵型のお結びを作り、海苔を巻く。平らな面を上にしてロースハムの桜を3枚ずつのせ、真ん中をピックで固定する。

たこウイナーナポリタン

材料(1人分)

みんなの食卓[ポークウイニー](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 洋風だしの素(顆粒)……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ1/2

つくり方

- 1 きたこウイナーを作る>ウイナー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。
- 2 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。
- 3 <ナポリタンを作る>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。ウイナー2本は厚さ8mm程度の斜め切りにする。
- 4 ケチャップソース、洋風だしの素、砂糖を合わせる。
- 5 フライパンにサラダ油をひき、③を炒める。パッケージの記載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。
- 6 器にナポリタンを盛り、きたこウイナーを飾る。





根菜たっぷりカツカレー

材料(2皿分)

■根菜カレー

「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」(ハ)……………1袋
 玉ねぎ……………中1/2個
 にんじん……………中1/4本
 れんこん……………50g
 サラダ油……………小さじ1
 水……………350ml

■トンカツ

KAKOMUごはん「トンカツの素」(オ)……………適量
 豚肉(ロース、トンカツ用)……………2枚
 塩、こしょう……………少々
 揚げ油……………適量
 ごはん……………400g
 小ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- 1 <根菜カレーを作る>玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは5mm厚のいちよう切り、れんこんは5mm厚の半月切りにする。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒める。水を加えて、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火〜中火で焼く10分煮込む。
- 3 いったん火を止め、ルウ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。
- 4 <トンカツを作る>豚肉に塩、こしょうで味付けをし、衣の素を両面にまぶし、強い力でしっかりおさえつける。
- 5 揚げ油を、通常よりも低温の140℃に温める。そつと静かにトンカツを入れ、浮いてくるまで触らずに待つ。ひっくり返し、きつね色になるまで揚げる。油をきって食べやすいサイズに切る。
- 6 器にごはんを盛り、根菜カレーをかけて、トンカツをのせる。お好みでソース(トンカツの素に内添)をかけ、小ねぎを散らす。

餅入りたこ焼き

材料(16個分)

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)……………1袋
 水……………350ml
 たこ……………50g
 餅……………40g
 青ねぎ……………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

作り方

- 1 たこはぶつ切りに、餅は6〜7mmの角切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 ポウルに水とお好み焼・たこ焼粉を入れ箸などでよく混ぜ、生地を作る。
- 3 たこ焼き用プレートを温め、穴の半分まで、生地を入れ、たこ、餅、青ねぎを入れ、再び生地が軽くあふれるまで入れる。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。
- 4 皿に盛り、ソース1袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)、青ねぎ、おかかふりかけをかける。



一緒にならもっとおいしい、 もっと楽しい 笑顔の食卓

食物アレルギー協同取り組み



プロジェクトAは、オタフクソース(株)、(株)永谷園、日本ハム(株)、ハウス食品(株)の4社で活動している食物アレルギーに関する協同取り組みです。

食物アレルギーのある方もない方も「みんなで食事をおいしく楽しんでほしい」という想いを持って活動しています。

食物アレルギーをお持ちの方やご家族から、「調理の際に使用できる食材が限られるのでメニューのレパートリーを増やすことが大変」「食物アレルギーを含む食材の代替食材を準備することもあり調理の手間がかかる」という声を各所でいただきます。

さまざまな食物アレルギー配慮商品を持つ企業同士が協力することで、メニューの幅を広げたり、調理の負担を減らしたり、もっとお役に立つことを目指して、2018年9月からプロジェクトとしての活動をはじめました。

これまでの活動

年月	内容
2018年9月	4社によるキックオフミーティング実施
2019年1月	食物アレルギー配慮レシピ 第1弾春レシピ発表 テーマ:卒業シーズン・新学期に家庭料理でもてなすパーティーメニュー ～おいしさと食の楽しさと～
2019年3月	通販サイト「LOHACO」内「食物アレルギー配慮食品特集ページ」オープン
2019年4月	メディア向け試食会及び講演会 東京 講師:NPO法人アレルギーっこパパの会 理事長 今村 慎太郎氏 認定NPO法人アトピっ子地球の子ネットワーク理事
2019年6月	食物アレルギー配慮レシピ 第2弾夏レシピ発表 テーマ:夏の思い出づくり ●夏休みに家族や友人と楽しむ「夏のアウトドアメニュー」 ●夏休みにお子様と一緒に作ってみよう「夏休みのランチメニュー」
	管理栄養士・栄養士向け食物アレルギー講演会・試食会 広島 講師:特定非営利活動法人ヘルスケアプロジェクト 代表 鉄穴森 陽子氏
2019年8月	食物アレルギー配慮レシピ 第3弾秋レシピ発表 テーマ:行楽シーズンの秋にぴったりの『わくわく弁当』 ●運動会や遠足などの学校行事に「お子様の行楽弁当」 ●お子様から大人まで一緒に囲む「みんなで楽しむ行楽弁当」
2019年9月	管理栄養士・栄養士向け食物アレルギー講演会・試食会 大阪 講師:別府大学 食物栄養科学研究科教授 日本小児臨床アレルギー学会認定 小児アレルギーエドキューター 高松 伸枝氏
2019年10月	みんなのアレルギーEXPOに出展 食物アレルギー配慮レシピのリーフレット配布
2019年11月	食物アレルギー配慮レシピ 第4弾冬レシピ発表 テーマ:冬のイベントにぴったりの『わいわいメニュー』 ●冬のパーティーシーンにあわせた「わいわいクリスマス」 ●お子様から大人まで一緒に囲む「あったか鍋」
2019年12月	食物アレルギー配慮レシピ 第5弾発表 受験シーズンにおすすめ「応援メニュー」
2020年2月	食物アレルギー配慮 レシピブックの発行

これまで発表してきた39のレシピをまとめてレシピブックを作りました(レシピ考案:料理家 長岡美津恵氏)。どれも特定原材料7品目を使っていないものばかりです。味はもちろん、作りやすさや見た目でも楽しんでいただけるよう、プロジェクトのメンバーでアイデアを出し合いました。

食物アレルギーのある方もない方も。みんなで食事をおいしく楽しめる場に、このレシピブックがお役に立てればと願っています。



オタフクソース株式会社

- 2008年に「1歳からの好みソース」を発売。同商品をはじめ、「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」を使用しない離乳食を終えたお子様向けの「1歳からのシリーズ」は、現在では7アイテムを展開。
- お好み焼・たこ焼、ハンバーグ、トンカツといった子供から大人まで人気のメニューを、卵・乳・小麦を使わないでつくれる「KAKOMUごはんシリーズ」は2018年より販売。1歳からのシリーズ同様、上記7品目の原材料は不使用。



1歳からのシリーズ



KAKOMUごはんシリーズ



オタフクソース
についてはこちら



https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/



株式会社永谷園

- 2003年、誰でも食べられるおいしい商品を目指し誕生した「A-Label (エー・ラベル)シリーズ」は「卵・乳・小麦・そば・落花生・大豆」の原材料は不使用。現在、レトルトカレー、ふりかけなどを販売。
- また、同時期に発売した「アンパンマンミニパックカレー ポークあまくち」は、「乳・小麦・卵・そば・落花生・大豆」不使用のカレー。7種の野菜入りで、温めず、そのままご飯にかけていただくこともでき、子供に人気のキャラクターのパッケージを展開。この他、まぜこみごはんの素、粉末タイプのカレールーなど食物アレルギー配慮商品は14アイテムを販売。



A-Labelシリーズ



キャラクター商品



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

永谷園
についてはこちら



<http://www.nagatanien.co.jp/recipe/>



日本ハム株式会社

- 1996年から食物アレルギー対応食品の研究・開発に取り組み、「おいしさに安心をそえて」というコンセプトのもと「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」を使用しない「みんなの食卓シリーズ」を販売。ハム、ウインナー、ハンバーグなどの冷蔵食肉加工品を現在7アイテム取り揃える。2019年8月より常温のミートボール・ハンバーグ2品を新発売。
- 冷凍品でも、米粉パン、パンケーキなど幅広くラインアップ。



みんなの食卓シリーズ

＼ 冷蔵品 /



＼ 冷凍品 /



日本ハムに
ついてはこちら



https://www.nipponham.co.jp/recipes/food_allergy/

House ハウス食品株式会社

- 「食物アレルギーの子供と、大人も一緒においしく食べられる」をコンセプトに、ロングセラーブランドを冠したカレーやシチューを提供したいという想いから「小麦・乳・卵・落花生・そば・えび・かに」を使用しない調理型カレーやシチューの開発を開始。
- 2014年に「特定原材料7品目不使用シリーズ」のバーモントカレー<中辛>、シチューミクス<クリーム>を発売。現在では完熟トマトのハヤシライスソース、はじめて食べるバーモントカレーやさしい甘口も販売。



特定原材料7品目不使用シリーズ

＼ 家族みんなでおいしく /



＼ 1歳から食べられる /



特定原材料7品目
不使用シリーズに
ついてはこちら



<https://housefoods.jp/products/special/allergy/index.html>

私たちは食物アレルギーを
お持ちの方だけでなく、
みんなで食物アレルギーについて
一緒に考えていただく機会をつくれるよう
継続的に活動してまいります。

https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/pja

最新情報は
こちら
(随時更新予定)



アンケートに
ご協力
ください



お問い合わせ

オタフクソース株式会社 お客様相談室
TEL.0120-31-0529
受付時間 平日9時～17時(土日祝日を除く)

日本ハム株式会社 お客様サービス室
TEL.0120-312053
受付時間 9時～17時(日祝日を除く)

株式会社永谷園 お客様相談室
TEL.0120-919-454
受付時間 平日9時～17時(土日祝日を除く)

ハウス食品株式会社 お客様相談センター
TEL.0120-50-1231
受付時間 平日9時～17時(土日祝日を除く)