

食物アレルギーに向き合う

おいしいレシピ集

「第1回 食物アレルギー対応食 料理コンテスト」受賞作品



ご挨拶

現代食生活における課題として、従来より食物アレルギーがクローズアップされていますが、今や医師のみならず、社会全体が協力して取り組むことが求められる時代になりました。「公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団」は、食物アレルギーに係る課題を改善するための取り組みの一環として、2015年から、「食物アレルギー対応食料理コンテスト」を実施しています。このコンテストは食物アレルギーと向き合うみなさまの安全で楽しい食生活に繋げることが最大の目標ですが、各ご家庭で愛情を込めて工夫された手料理を伝承したい、食に携わる方々の食物アレルギーに対する意識や理解を深めたい等々の思いもあってスタートしました。

今回、一般及び学生の方々から、たくさんの素晴らしい料理のご提案をいただいたことに、みなさまの関心の高さに改めて驚かされました。

この度、このコンテストで入賞された料理をレシピ集として刊行しました。見た目の美しさや美味しさ等の魅力に満ちた料理が揃いました。なによりも創作の背景には、食べさせたい方々への愛情や想いが創意工夫を後押ししたものと感じています。この小冊子が安全で豊かな楽しい食事づくりの一助となれば幸いです。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 山田 良司

目次

主菜

- 👑 みんなびっくり エッ!!フライ〜タルタル風ソース添え〜 学生の部最優秀賞 p.03
- ・ フィッシュリンプフライ p.04
- ・ スコッチやさい p.05
- 👑 みんなのほほえみギョーザ 一般の部審査委員特別賞 p.06
- 👑 すこ〜し エッグ 学生の部優秀賞 p.07

副菜

- ・ 健康ミックス茶碗蒸し p.08

主食

- 👑 ごちそう☆ケーキサレ 一般の部最優秀賞 p.09
- 👑 カリッ!もちもち!米粉のじゃがワッフル 一般の部優秀賞 p.10
- 👑 米粉でなんちゃってチーズピザ 一般の部審査委員特別賞 p.11
- 👑 卵と乳がなくても大丈夫。香川県うどんカルボナーラ 学生の部審査委員特別賞 p.12
- ・ びっくり!!目玉焼き(?) ロコモコ丼 p.13
- 👑 とろりん天津飯 一般の部審査委員特別賞 p.14
- ・ サクサクタピオカ ノンオイル酵母パン p.15

汁物

- ・ サツマイモの白味噌ポタージュ p.16
- 👑 紅白もち丸汁 学生の部審査委員特別賞 p.17

菓子・デザート

- 👑 里いもムースのサクサクきなこタルト 学生の部審査委員特別賞 p.18
- ・ たっぷり野菜の塩こうじカップケーキ p.19
- 👑 みんなでおいしい米粉の植物性バースデーケーキ 一般の部審査委員特別賞 p.20
- ・ かぼちゃたっぷりん p.21
- 👑 美味しい!ヘルシー!ふわふわムース 学生の部審査委員特別賞 p.22

- 食物アレルギーの情報サイト p.23



みんなびっくり エッ!!ビフライ ～タルタル風ソース添え～

赤岡 桜さん [女子栄養大学/埼玉県]



審査委員
コメント

タラに大和いもを混ぜて、見た目もプリプリ食感もエビに仕上げています。味のバランスもとてもよいと思います。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆・やまいも

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料 [2人分]

- ・生タラ _____ 1切れ(70g)
- ・塩・こしょう _____ 各少量
- ・酒 _____ 小さじ1
- ・みりん _____ 小さじ1
- ・塩・こしょう _____ 各少量
- ・白滝 _____ 40g
- ・大和いも _____ 30g
- ・片栗粉 _____ 大さじ4
- ・にんじん _____ 10g

衣

- ・片栗粉 _____ 適量
- ・オリーブ油 _____ 適量
- ・コーンフレーク _____ 適量
(乳糖不使用のもの)
- ・揚げ油 _____ 適量

タルタル風ソース

- ・玉ねぎ _____ 1/4個 (50g)
- ・にんじん _____ 20g
- ・半固形状ドレッシング _____ 大さじ3
(日清マヨドレ)
- ・塩・こしょう _____ 各少量

付け合わせ

- ・キャベツ(せん切り) _____ 適量
- ・ミニトマト _____ 適量

作り方

- 1 タラは皮と骨を除き、一口大に切る。塩、こしょうをふって5分ほどおく。
- 2 ①の水けをふき、フードプロセッサなどですり身にする。
途中でAを加えてよく混ぜ、粘りが出たらボールにあげる。
- 3 白滝は水気をきって5mm長さに切り、大和いもはすりおろす。
- 4 ②に③と片栗粉を入れ、よく混ぜる。4等分し、エビの形に成形する。
- 5 片栗粉、オリーブ油、細かく砕いたコーンフレークの順に、衣をつける。
- 6 にんじんは1cm×2cmの棒状にし、3mm厚さに切ってエビの尾とし、⑤の端に2枚ずつ刺す。
- 7 180度に熱した揚げ油で、こんがりとし色がつかうまで揚げる。
- 8 【タルタル風ソース】を作る。
玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、Bとよく混ぜる。
- 9 皿に【付け合わせ】のせん切りキャベツ、ミニトマトとともに⑦を盛り、⑧をかける。



学生の部
入賞

フィッシュリンプフライ

西岡 翔大さん・平田 雄大さん・山本 秀一郎さん
【慶誠高等学校／熊本県】



審査委員
コメント

フライの形がとてもかわいいですね。
塩せんべいを使った衣に工夫が感じられる作品です。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆ)・大豆・やまいも

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分(4尾分)】

- ・生タラ _____ 300g
- ・酒 _____ 大さじ2
- ・上新粉
(マルキン食品「米の粉」) _____ 小さじ2
- ・塩 _____ 少量
- ・こしょう _____ 少量

衣

- ・長いも _____ 30g
- ・調製豆乳
(キッコーマン「調製豆乳」) _____ 大さじ1
- ・塩せんべい
(生産工程で卵・乳・小麦・
エビを含んだ食品を
抜っていないもの) _____ 適量
- ・上新粉
(マルキン食品「米の粉」) _____ 適量
- ・揚げ油 _____ 適量

ジュレ (作りやすい分量)

- ・水 _____ 大さじ2
- ・しょうゆ _____ 大さじ2
- ・酢 _____ 大さじ2
- ・みりん _____ 小さじ1
- ・粉寒天 _____ 小さじ1/4

付け合わせ

- ・キャベツ _____ 適量
- ・ミニトマト _____ 適量
- ・レモン _____ 適量

作り方

- ① タラは皮と骨を除いて細かく切り、すり鉢でする。なめらかなすり身になったらAを加えて、さらにすり混ぜる。4等分してエビの形に成形し、竹串を刺す。
- ② 長いもはすりおろし、豆乳を加えてよく混ぜる。
塩せんべいはビニール袋に入れて、細かく砕く。
- ③ ①に上新粉→長いも豆乳→塩せんべいの順に【衣】をつける。
- ④ 【ジュレ】を作る。鍋にジュレの材料を入れて、中火にかける。
よく混ぜながら2〜3分煮て寒天を溶かす。バットに入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。固まったジュレはフォークなどで細かくくずす。
- ⑤ 180度に熱した揚げ油で③をカラリと揚げる。
- ⑥ せん切りキャベツ、ミニトマト、レモンとともに⑤を盛り、ジュレをかける。



一般の部
入賞

スコッチヤサイ

原田 員孝さん【千葉県】



審査委員
コメント

オクラやトマト、高野豆腐を具として取り入れ、おいしさとともに、栄養バランスもしっかり考慮されていると思います。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分(4個分)】

肉だね

・にんじん	25g
・玉ねぎ	1/4個(50g)
・ピーマン	1/2個(10g)
・しめじ	25g
・高野豆腐(乾燥)	5g
・もめん豆腐	50g
・豚ひき肉	100g
・合びき肉	35g
・鶏ももひき肉	30g
・鶏胸ひき肉	30g
・ミニマト	2個
・オクラ	2本
・塩	少量

衣

・米粉 (グルテンが入っていないもの)	大さじ2
・タピオカ粉 (辻安全食品「タピオカ粉」)	大さじ2
・調製豆乳 (マルサンアイ「調製豆乳」)	大さじ3
・大豆フレーク (コープ「そのまま使える!大豆フレーク」)	適量
・揚げ油	適量
・イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめじはそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンに①を順に入れて、柔らかくなるまで炒め、バットに広げて冷ます。
- ③ 高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、水けをきり、フードプロセッサーなどで細かく搅拌する。
- ④ もめん豆腐はざるにあげて水けをきる。
- ⑤ 4種のひき肉をボールに入れ、塩を加えてよく練る。肉に粘りが出てきたら②、③と④の豆腐を手でつぶしながら加え、よく混ぜる。
- ⑥ ミニマトは皮を湯むきする。オクラは塩もみして熱湯でさっとゆで、冷水にとり、4cm長さに切る。
- ⑦ ⑤を4等分し、1つを手のひらに広げ、ミニマトの1個を芯にして包み、丸める。同様にもう1個のミニマトも包む。
- ⑧ オクラは半分に切り、2切れずつ⑤で包み、丸める。同様に残りのオクラも包む。
- ⑨ よく混ぜ合わせたA、大豆フレークの順に、【衣】をつける。
- ⑩ 170度に熱した揚げ油で、カラリと揚げる。
- ⑪ 器に盛り、イタリアンパセリ、トマト、オクラ(分量外)を添える。



一般の部
審査委員特別賞

みんなのほほえみギョーザ

米永 基子さん【福岡県】



審査委員
コメント

上新粉にタピオカ粉を混ぜることで生まれた食感と作りやすさが魅力です。ネーミングも素敵ですね。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆ)・さけ・大豆・りんご

※医師の診断・指導にもついで原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分(10個分)】

皮		
A	・上新粉	60g
	・タピオカ粉	18g
	・塩	ひとつまみ
	・熱湯	約100ml
	・上新粉(打ち粉用)	適量
具		
	・生サケ	100g
	・大根	50g
	・塩	ひとつまみ
	・青じそ	4枚
B	・しょうが(おろしたもの)	1かけ分
	・しょうゆ	小さじ2/3
	・酒	小さじ2/3
	・タピオカ粉	小さじ1
	・サラダ油	小さじ1
つけだれ		
	◆酢じょうゆ	大さじ1
	・湯	大さじ1
	・えごま油	小さじ1
◆酢じょうゆ(作りやすい分量)		
	・しょうゆ	大さじ6
	・りんご酢	大さじ4
	・みりん	大さじ2
	・だし昆布	4cm角1枚

※酢じょうゆは材料を合わせ、2~3時間おいておく。

作り方

- ① **【皮】**を作る。ボールにAを入れて箸で混ぜながら熱湯を加える。さらに手でこね、滑らかになったら、ラップで包んで20分ほどねかせる。
- ② **【具】**を作る。サケは皮を除き、粗みじん切る。大根は皮付きのまま3mm角に切って塩をまぶし、しんなりしたら水けを絞っておく。青じそはみじん切りにする。
- ③ ボールに②とBを入れてよく混ぜ、タピオカ粉を加えて、さらに粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ①の皮の生地に打ち粉をしながら棒状にする。10等分に切り、上新粉を手粉にして、直径8cmほどにのばす。③の具を1/10ずつのせ、それぞれ皮のフチに水をつけて包む。
- ⑤ フライパンに油を中火で熱し、④を並べる。薄く焼き色がついたら水適量(分量外)を加えてふたをし、中火弱で約7分焼く。
- ⑥ **【つけだれ】**材料を合わせる。
- ⑦ フライパンのふたを取り、強火で水分を飛ばし、カリッとするまで焼く。皿に盛り、つけだれを添える。



学生の部
優秀賞

すこ〜し エッグ

Team食物栄養【愛知文教女子短期大学／愛知県】



審査委員
コメント

コーンフレークの衣がカリカリして美味しいです。
お弁当のおかずとしても活躍しそうですね。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

牛肉・大豆・豚肉・りんご

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2個分】

- ・かぼちゃ 30g
- ・じゃがいも 60g
- ・塩 少量
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・合びき肉 80g
- A [・塩 小さじ1/6
- ・こしょう 少量
- ・ナツメグ 少量

- 衣
- ・米粉 適量
 - B [・米粉 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・コーンフレーク (乳糖不使用のもの) 適量
 - ・揚げ油 適量

付け合わせ

- ・ホールコーン 60g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 各少量
- ・キャベツ(せん切り) 1〜2枚
- ・好みでトマトケチャップ 適量 (アレルギー対応)

作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもは一口大に切り、蒸気の上があった蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ② それぞれフォークでよくつぶし、じゃがいもには塩を加える。
- ③ それぞれ2等分し、かぼちゃを丸め、じゃがいもで包む。同様に計2個作る。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱し、しんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ⑤ ボールに合びき肉、A、④の玉ねぎを入れて、粘りが出るまでよく練る。
- ⑥ 2等分し、手のひらで平らにのばし、③を1つずつ包む(肉の表面に亀裂ができないように注意する)。同様に計2個作る。
- ⑦ 米粉をまぶし、B、細かく砕いたコーンフレークの順に、【衣】をつける。
- ⑧ 180度に熱した揚げ油で、3〜4分カラリと揚げる。
- ⑨ つけ合わせのホールコーンはサラダ油で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ⑩ 皿に⑨とせん切りキャベツとともに⑧を盛り、好みでトマトケチャップを添える。



学生の部
入賞

健康ミックス茶碗蒸し

渡部 鈴華さん【島根県】



審査委員
コメント

麩やはんぺんなどを使った冷たい茶碗蒸しは、食感が楽しいですね。ヘルシーさも魅力です。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦・えび・大豆

※医師の診断・指導にもついで原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【3人分】

- ・かぼちゃ(種を取り除く) ——— 20g
- ・焼き麩 ——— 4個(2.5g)
- ・アゴはんぺん(鶏卵不使用・トビウオ/タラ) ——— 30g
- ・調製豆乳(キッコーマン「調製豆乳」) ——— 200ml
- A・水 ——— 200ml
- ・顆粒だしの素(シマヤ「だしの素」) ——— 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ ——— 小さじ1/2
- ・粉寒天(かんてんばば「かんてんクック」) ——— 2.5g
- ・エビ(ゆでる) ——— 50g
- ・むぎ枝豆(ゆで)冷凍可 ——— 15g
- ・ゆでたけのこ(細切り) ——— 30g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて、一口大に切る。鍋に水とともに入れ、竹串がすっと通るまでゆで、水けをきる。
- ② 麩はビニール袋に入れ、めん棒で細かく叩く。
- ③ ミキサーに①と②、ちぎったはんぺんを入れ、Aを加え、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に移して火にかけ、混ぜながら弱火で1～2分煮て、薄口しょうゆ、粉寒天を加えて、混ぜながらさらに1～2分煮る。これを2回裏ごしする。
- ⑤ エビと枝豆を器に適量入れ、残ったエビは細かく切る。
- ⑥ 刻んだエビとたけのこを④に加え混ぜ、器にゆっくり注ぐ。
- ⑦ 冷蔵庫で1～2時間、冷やし固める。



一般の部
最優秀賞

ごちそう☆ケーキサレ

(有)みやぎ保健企画セントラルキッチン【宮城県】



審査委員
コメント

色どりが鮮やかで、ソーセージや野菜も入っており、主菜としても食べられるよう工夫もされています。おやつだけでなく、朝食や昼食などあらゆるシーンでおいしく食べられる一品ですね。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【パウンド型(16×8×6cm)1本分】

生地

・米粉
(辻安全食品「米粉マジック」) — 150g

・カレー粉 — 大さじ1弱

A ・ベーキングパウダー — 小さじ2

・塩 — 小さじ2/3

・砂糖 — 小さじ1

・グレープシードオイル — 80g

B ・水 — 150ml

・かつお油漬け缶詰
(コブ「シーチキンマイルド」) — 70g

具材

・ウインナー
(東北日本ハム「みんなの食卓」) — 70g

・赤パプリカ — 70g

・むぎ枝豆(ゆで) 冷凍可 — 70g

作り方

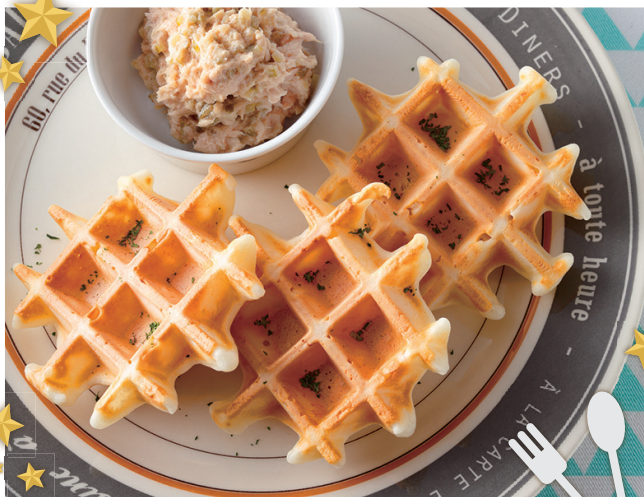
- ① ボールにAを入れて泡立て器で混ぜる。
Bを加えて滑らかになるまでさらによく混ぜる。
- ② ウインナーは4mm厚さの小口切りにし、赤パプリカは5mm角に切る。
- ③ トッピング用に②を20gずつ残し、他は枝豆とともに①に加えゴムベラでよく混ぜる。
- ④ 型にオーブンペーパーを敷き、③を流し入れ、残した具材の上に散らす。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで40～45分焼く。



一般の部
優秀賞

カリッ!もちもち! 米粉のじゃがワッフル

和知 陽子さん【茨城県】



審査委員
コメント

料理名の通り、表面はカリカリ、中はもちもちの食感が楽しいワッフルです。米粉の特性を上手に使っていると思います。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【4枚分】

ワッフル生地

- ・じゃがいも 80g
- ・米粉 (米粉倶楽部「米粉」) 80g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・塩 小さじ1/4
- ・水 100ml
- ・パセリ (乾燥) 少量

豆乳マヨネーズ (作りやすい分量)

- ・無調整豆乳 (キッコーマン「おいしい無調整豆乳」) 100g
- ・米油 100g
- ・塩 小さじ1/4
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・米酢 小さじ2

ツナマヨディップ

- ・豆乳マヨネーズ (作り方下記参照) 大きじ2
- ・まぐろ大豆油漬け缶詰 (CGC「ライトツナフレーク」) 80g
- ・ピクルス 15g

作り方

- ① じゃがいもは洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ (600W) で約2分加熱する。
- ② 柔らかくなったじゃがいもが熱いうちに皮をむき、ボールに入れてフォークでよくつぶす。
- ③ Aを加えて軽く混ぜ、水を少しずつ加えて溶きのばす。
- ④ 熱したワッフルメーカーに、③の生地を1/4量ずつ流し入れ、ふたをしてカリッとするまで焼く。同様に計4枚焼く。
- ⑤ 【豆乳マヨネーズ】を作る。すべての材料を深めの器に入れ、ハンドミキサーまたは泡立て器で滑らかになるまで攪拌する。
- ⑥ 【ツナマヨディップ】を作る。豆乳マヨネーズをボールに入れ、油をきったまぐろ缶、みじん切りにしたピクルスを加えよく混ぜる。
- ⑦ 皿に④を盛って、ワッフルにパセリをふり、⑥を添える。



米粉でなんちゃってチーズピザ

SOZOトリオ【愛知県】



審査委員
コメント

豆乳と白玉粉でチーズを上手に再現しています。
通常のピザと変わらない美味しい一品です。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉・りんご・ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【1枚分】

ピザ生地

- 米粉 (グルテンが入っていないもの) ————— 120g
- ベーキングパウダー (アルミフリーのもの) ————— 小さじ3/4
- 塩 ————— ひとつまみ
- 水 ————— 100ml
- オリーブ油 ————— 小さじ1

- 無添加顆粒ブイヨン (マギー「アレルギー特定原材料等27品目」不使用 無添加ブイヨン) — 少量

ピザソース

- トマトケチャップ (アレルギー対応) ————— 50g
- オリーブ油 ————— 大さじ1
- オレガノ (ドライ) ————— 少量

チーズもどき

- 白玉粉 ————— 13g
- 水 ————— 20ml
- 無調整豆乳 ————— 50g
- 半固形状ドレッシング (オタフクソース「1歳からのノンエッグマヨ」)
- 塩・こしょう ————— 各少量

トッピング

- かつお油漬け缶詰 (コブ「シーチキンマイルド」) — 40g
- ロースハム (東北日本ハム「みんなの食卓」) — 20g
- トマト ————— 60g
- 玉ねぎ ————— 30g
- ピーマン ————— 20g

作り方

- ① ボールに【ピザソース】の材料を合わせて混ぜておく。
- ② 【チーズもどき】を作る。フライパンに白玉粉と水を入れてなめらかに溶きのばし、豆乳を加える。中火にかけて混ぜ、とろみがついてきたら火を消す。塩とこしょうを加え、粗熱をとる。半固形状ドレッシングを加えてよく混ぜ、ビニール袋などに入れる。
- ③ 【トッピング】のかつお油漬け缶詰は缶汁をきってほぐす。ハムは細切りにする。トマトは薄めの半月切りにし、玉ねぎは薄切りに、ピーマンは輪切りにする。
- ④ 【ピザ生地】を作る。ボールにAを入れて、混ぜて中央にくぼみを作る。
- ⑤ 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立たせる。
- ⑥ ④に⑤を加え、菜箸で混ぜ合わせ、手でよくこねる。滑らかになったらオープンペーパーにのせ、ラップをかぶせてめん棒で直径25cm程度の円形にのばす。
- ⑦ ラップを外し、250度に予熱したオーブンで、5分焼く。
- ⑧ ⑦を裏返して、①をぬり、③をトッピングし、②のチーズもどきを袋の端を少し切って糸状に絞り出す。
- ⑨ 250度に予熱したオーブンでさらに15分ほど焼く。



学生の部
審査委員特別賞

卵と乳がなくても大丈夫。 香川県民うどんカルボナーラ

ラプトモ【香川県立高松南高等学校／香川県】



審査委員
コメント

うどんとカルボナーラのソースがベストマッチです。
香川県の郷土料理がパワーアップしました。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦・大豆

※医師の診断・指導にもついで原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

- ・かぼちゃ(種を取り除く) ————— 60g
- ・無調整豆乳 ————— 130g
- ・豆乳入りホイップ
(スジャータ
【乳製品を使っていない
豆乳入りホイップ】) ————— 大さじ2
- ・豆乳マーガリン
(創健社
【発酵豆乳入りマーガリン】) ————— 小さじ1
- ・白ワイン ————— 大さじ1
- ・無添加顆粒ブイヨン
(マギー【アレルギー
特定原材料等27品目
不使用 無添加ブイヨン】) ————— 小さじ1/2
- ・こしょう ————— 少量
- ・米粉 ————— 大さじ1
- ・ほうれん草 ————— 30g
- ・しめじ ————— 100g
- ・エリンギ ————— 50g
- ・オリーブ油 ————— 小さじ2
- ・半生うどん ————— 150g
- ・粗びき黒こしょう ————— 少量

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、電子レンジ(500W)で1分ほど加熱し、温かいうちに裏ごしする。
- ② 鍋に①とAを入れて中火にかけ、よく混ぜながら温める。
米粉を加え、とろみがつくまで混ぜ火を消す。
- ③ ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、
水けを絞って2~3cm長さに切る。
しめじは小房に分け、エリンギは短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し③を入れて炒める。
- ⑤ うどんは袋の表示通りにゆでて、ざるに上げて水で洗い、ぬめりを流したのち、ゆで湯で温める。
- ⑥ ②に④と⑤を加えてよくあえる。
器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



学生の部
入賞

びっくり!!目玉焼き(?) ロコモコ丼

Anmii (香川県立高松南高等学校/香川県)



審査委員
コメント

ロコモコ丼のアイデアが素敵です。
レストランで出てくるロコモコ丼にそっくりで驚きました。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

牛肉・大豆・豚肉

※医師の診断・指導のもとについて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

ハンバーグ		チーズ		ソース	
・合びき肉	180g	・無調整豆乳	大さじ2	・オリーブ油	小さじ1
・塩	小さじ1/4	(コープ 「無調整有機豆乳」)		・豆乳マーガリン	小さじ1
・こしょう	少量	・無添加顆粒パイオン	小さじ1/2	(創健社 「深煎豆乳入りマーガリン」)	
・ナツメグ	少量	(マギー「アレルギー 特定原材料等27品目 不使用 無添加パイオン」)		・米粉	大さじ1
・サラダ油	小さじ2	不使用 (グルテンが入っていないもの)		(グルテンが入っていないもの)	50ml
・玉ねぎ(みじん切り)	1/3個(60g)	・米粉	小さじ2	・ウスターソース	大さじ1/2
・サラダ油	小さじ1	(グルテンが入っていないもの)		(イカリソース 「ウスターソース」)	
・米パン粉(ルフィン インターナショナル 「笑みの米パン粉」)	1/2カップ (約18g)	黄身		・カットトマト缶	大さじ1/2
・無調整豆乳	大さじ1	・かぼちゃ	50g	・無添加顆粒パイオン	小さじ1
(コープ 「無調整有機豆乳」)		・無調整豆乳	小さじ1/2	(マギー「アレルギー 特定原材料等27品目 不使用 無添加パイオン」)	
		(コープ 「無調整有機豆乳」)		・塩	小さじ3/3
		白身		・レタス	1~2枚
		・米粉	大さじ2	・ご飯	260g
		(グルテンが入っていないもの)			
		・無調整豆乳	大さじ1		
		(コープ 「無調整有機豆乳」)			
		・塩	少量		

作り方

- ①【ハンバーグ】を作る。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ②米パン粉を豆乳に浸しておく。
- ③ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく練る。①、②を加えてさらによく練る。
- ④【チーズ】を作る。鍋にチーズの材料を入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。弱火にかけてよく混ぜ固まってきたら火を消し、ひとかたまりになるまでよく練る。パットに移して粗熱を取り、2等分にして丸める。
- ⑤③の半量で④の【チーズ】を1つ包み、楕円形に成形して、真ん中を少しくぼませる。同様にもう1つ作る。
- ⑥【目玉焼き】を作る。【黄身】: かぼちゃは皮を除いて一口大に切り、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、裏ごしする。豆乳を加え混ぜ、2つに丸める。
- ⑦【白身】: 白身の材料をボールに入れて混ぜ、サラダ油(分量外)を薄く引いたフライパンに楕円形に流し入れ、中火でさっと焼く。同様に計2枚作り、それぞれに⑥の【黄身】をのせる。
- ⑧【ソース】を作る。鍋にBを熱し、米粉を入れてよく混ぜ、茶色になるまでじっくり炒める。
- ⑨水を加えて溶きのばし、裏ごしする。鍋に入れ、Cを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑩フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、ハンバーグを並べ入れる。1~2分焼いて焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5~6分、蒸し焼きにする。
- ⑪器にご飯を盛り、ちぎったレタスとハンバーグをのせ、ソースをかける。最後に目玉焼きをのせる。



一般の部
審査委員特別賞

とろりん天津飯

橘 紗希さん【京都府】



審査委員
コメント

山いもでふわふわな卵の食感を上手に再現しています。
見た目も天津飯そのままです。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆ)・大豆・鶏肉・やまいも・ごま

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

• 長いも	200g	あん	
• かぼちゃ(種を取り除く)	90g	• えのき茸	50g
A		• 水	300ml
• 水	大さじ2	• 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1
• 片栗粉	大さじ2	B	
• ごま油	小さじ2	• 酒	大さじ2
		• しょうゆ	小さじ2
		• みりん	小さじ2
		C	
		• 水	大さじ3
		• 片栗粉	大さじ1と1/2
		• ご飯	260g
		• 万能ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- 1 長いもは皮をむいて、すりおろす。
- 2 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、鍋に水とともに入れて、柔らかくなるまでゆでる。水けをきってボールに入れ、マッシャーでつぶす。
- 3 ②に①・Aの水溶き片栗粉を加え、泡立て器で混ぜる。
- 4 【あん】を作る。えのき茸は2cm長さに切って、ほぐす。
- 5 鍋にBと④を入れ、中火にかける。煮立ってから1～2分煮たら、Cの水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで煮る。
- 6 フライパンにごま油を熱し、③の半量を流し入れる。丸く形作り、片面が焼けたら裏返し、全体に火を通す。同様に計2枚焼く。
- 7 丼にご飯を盛り、⑥のをせ、⑤のあんをかける。残りも同様に焼いて1枚ずつ丼に盛る。万能ねぎを散らす。



一般の部
入賞

サクサクタピオカ ノンオイル酵母パン

アレルギーの子を持つ親の会 かたつむり【高知県】



審査委員
コメント

ふかふかの白いパンを食べさせたいという気持ちが伝わってくる一品です。ここに至るまでの努力は並大抵のものではなかったのではないのでしょうか。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

無し(すべて不使用)

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【5.5合炊き 炊飯器1台分】

- | | | | | | |
|------------------------------------|-------|------|--|-------|-------|
| • ドライイースト
(サラ秋田白神
「白神こだま酵母」) | _____ | 7.5g | • サクサク粉
(辻安全食品「サクサク粉」) | _____ | 435g |
| • ぬるま湯 | _____ | 30ml | • ママサクサク粉
(辻安全食品
「Cook ママサクサク粉」) | _____ | 25g |
| | | | A • タピオカ粉
(辻安全食品「タピオカ粉」) | _____ | 200g |
| | | | • てんさい糖
(辻安全食品「砂糖大根糖」) | _____ | 78g |
| | | | • 塩
(ぬちまーす「ぬちまーす」) | _____ | 7g |
| | | | • 水 | _____ | 310ml |

作り方

- ① 約35℃のぬるま湯にドライイーストを入れてひと混ぜし、5分ほどおく。
- ② ボールにAを入れて混ぜ、水を加えて手でよく混ぜ、水分がなくなってきたら①の酵母を入れてさらによく混ぜる。
- ③ 生地がだんだん柔らかくなってくるまで、15分ほど手で力を入れてよくこねる。
※1つにまとまって、手で持ち上げたときに自然にたれてくるようになればよい。
- ④ 生地を炊飯器の内釜に平らに入れ、ふたを閉めて炊飯器の【発酵モード】で20～30分発酵させる。
※元の生地の1.3～1.5倍になる。
- ⑤ 釜に入れたまま、炊飯器の【パン焼きモード】で約40分焼く。
生地の中心が乾いていれば焼き上がり。
釜から取り出し、食べやすい大きさに切る。

MEMO……冷めた場合は電子レンジで数秒温める

◎このレシピは必ず炊飯器に【発酵モード】と【パン焼きモード】がある機種を使用してください。



一般の部
入賞

サツマイモの白味噌ポターージュ

庄野 真愛さん【東京都】



審査委員
コメント

サツマイモとお味噌のハーモニーがGOOD。
スープだけではなく固めに仕上げれば、ソースなどでも活躍しそうですね。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2~3人分】

- | | | | |
|---|-----------|----------------------------------|-------|
| • さつまいも | 300g | • 白みそ | 大さじ1 |
| • 玉ねぎ | 1/3個(60g) | • 無調整豆乳
(マルサンアイ
「有機豆乳無調整」) | 300ml |
| • オリーブ油 | 大さじ1 | • 塩 | 少量 |
| • 白ワイン | 大さじ2 | • こしょう | 少量 |
| • 水 | 200ml | • 粗びき黒こしょう | 適宜 |
| • 顆粒ベジタブルブイヨン
(Better Than Bouillon
「オガニック有機野菜ベース」) | 小さじ1/2 | • イタリアンパセリ | 適宜 |
| • ローリエ | 1/2枚 | | |

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて、7~8mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- 2 玉ねぎは繊維を断つ方向に、薄切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて弱火でじっくり甘みが出るように炒め、水けをきったさつまいもを加えて炒める。油がまわったら白ワインを加え、火を強めてアルコールを飛ばす。
- 4 Aを加えて煮立ったら、弱火の中火で1/3量になるまで煮込む。
- 5 ④の粗熱を取り、ローリエを取り除いて、ミキサーに入れ、白みそを加えてなめらかになるまで攪拌する。
- 6 鍋に戻し入れて、豆乳を加え、中火にかける。混ぜながら温め、塩とこしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛り、イタリアンパセリのをせ、粗びき黒こしょうをふる。



学生の部
審査委員特別賞

紅白もち丸汁

佐々木 萌さん【千葉学園高等学校 / 青森県】



審査委員
コメント

郷土食をアレンジしたアイデアが面白いですね。
紅白の団子は寒い日も元気に過ごせるパワーを感じます。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆ)・えび・大豆・鶏肉・やまいも・ごま

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2人分】

・鶏もも肉 _____ 60g
・大根 _____ 60g
・ごぼう _____ 40g
・生しいたけ _____ 2枚(20g)
・にんにく _____ 1かけ

もち

・ご飯 _____ 100g
・長いも(すりおろす) _____ 20g
・桜エビ(刻む) _____ 10g
・いり白ごま _____ 10g

だし

・煮干し _____ 10g
・水 _____ 400ml

・みそ _____ 大さじ2
・しょうゆ _____ 大さじ1
・無調整豆乳 _____ 60g
・三つ葉 _____ 適量

作り方

- ①【だし】をとる。
煮干しは頭とはらわたを取って縦に裂き、鍋に分量の水とともに入れて火にかける。途中アクを除き、沸騰したら1～2分煮て、こす。
- ② 鶏肉は一口大に切り、大根は半月切り、ごぼうはささがきにし、しいたけは薄切りにする。
- ③ ①に②を入れ、大根が柔らかくなるまで約10分煮る。
- ④【もち】を作る。
ボールに温かいご飯を入れ、すりこ木でつぶし、すりおろした長いもを加えて混ぜる。2等分にし、一方には刻んだ桜エビを、もう一方にはごまを加え混ぜ、それぞれ2つずつの団子に丸める。
- ⑤ ③に少量の煮汁で溶いたみそ、しょうゆを加え、④を入れて3～4分煮る。
- ⑥ 豆乳を加えて温め、薄切りにしたにんにくを加え火を通す。
器に盛り、三つ葉を飾る。



学生の部
審査委員特別賞

里いもムースの サクサクきなこタルト

井口 もえこさん [千葉県立鎌ヶ谷高等学校 / 千葉県]



審査委員
コメント

米粉にきな粉を上手に配分し、サクサクで香ばしく仕上げたタルト生地と里いものムースのハーモニーが絶妙です。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

くるみ・大豆・ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【2個分(6×11×2cmのタルト型を使用)】

タルト台

- ・米粉
(みたけ食品工業「米粉パウダー」) — 50g
- ・きな粉 — 10g
- ・塩 — 1g
- ・メープルシロップ — 20g
- ・サラダ油 — 30g

里いもムース

- ・里いも — 50g
- ・冷水 — 20ml
- ・粉ゼラチン — 2.5g
- A ・てんさい糖 — 15g
- A ・メープルシロップ — 20g
- A ・ココア(森永「純ココア」) — 2g
- B ・調製豆乳
(キッコーマン「調製豆乳」) — 70g
- B ・レモン汁 — 3g

トッピング

- ・ローストくるみ — 適量
- ・さくらんぼグラスセ — 適量
- ・チャービル — 適量

作り方

- ① 【タルト台】を作る。ボールに米粉、きな粉、塩を入れてひと混ぜし、メープルシロップとサラダ油を加えてなめらかになるまで混ぜる。手でこねて、1つにまとまったら2等分し、型に添って手で押し広げ、均一の厚さになるようにのばす。
- ② 160度に予熱したオーブンで、約15分焼く。焼き上がったら型から抜き、冷ましておく。
- ③ 【里いもムース】を作る。里いもは皮をむいて一口大に切って水にさらし、水けをふいて耐熱皿にのせ、ラップをかける。電子レンジ(500W)で1分ほど加熱し、柔らかくなったら熱いうちに裏ごしする。
- ④ 冷水に粉ゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジ(500W)で10秒加熱し溶かす。
- ⑤ ③の里いもにAと④を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ボールにBを入れて泡立て器で軽く泡立て、⑤を加えてよく混ぜ、バットに流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 固まった里いもムースを柔らかく練り、絞り出し袋に入れて②のタルト台に半量ずつ絞り入れ、【トッピング】を飾る。



学生の部
入賞

たっぷり野菜の 塩こうじカップケーキ

灰塚 由紀子さん【福岡県立久留米筑水高等学校／福岡県】



審査委員
コメント

塩こうじをデザートに使ったアイデアが良いと思います。
いろいろな食材を具やトッピングに使用し、
見た目にも楽しいケーキですね。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択（ご使用）ください

材料【4個分】

A	・米粉 (グルテンが入っていないもの)	130g	・サラダ油	70g
	・コーンミール	130g	・にんじん	20g
	・ベーキングパウダー	大さじ1	・ホールコーン缶 (汁けを除く)	20g
B	・塩	ひとつまみ	・かぼちゃの種	5g
	・無調整豆乳	130g	・ひまわりの種	5g
	・砂糖	50g		
	・塩こうじ	小さじ1		

作り方

- ① Aを合わせてふるう。
- ② にんじんは5mm角に切り、熱湯で柔らかくなるまでゆで、水けをきる。
- ③ 鍋にBを入れて弱火で温め、塩こうじを煮溶かす。
- ④ ③をボールに移し、①を加えてよく混ぜる。
次にサラダ油を加え混ぜる。
- ⑤ ④にコーンとにんじんの各半量を加え混ぜ、型に4等分に入れる。
残りのコーン・にんじん、かぼちゃの種、ひまわりの種を上に散らす。
計4個作る。
- ⑥ 200度に予熱したオーブンで約20分焼く。



一般の部
審査委員特別賞

みんなでおいしい 米粉の植物性バースデーケーキ

乾 愛さん [大阪府]



審査委員
コメント

ゼラチン液を加えたことで豆乳クリームが重たくなく美味しいです。
みんなで1つのバースデーケーキを囲みたいという思いが伝わってきます。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

キウイフルーツ・大豆・やまいも・りんご・ゼラチン

※医師の診断・指導にもついで原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【直径15cmの丸型1台分】

	スポンジ		ホイップクリーム
	・米粉 (Cuoca) _____ 120g [リ・ファリス・グランクリュ]		・冷水 _____ 20ml
A	・アーモンドプードル _____ 20g		・粉ゼラチン _____ 5g
	・かぼちゃパウダー _____ 5g		・豆乳入りホイップ (スジャータ) _____ 300g [乳製品を使っていない豆乳入りホイップ]
	・ベーキングパウダー _____ 小さじ2		・グラニュー糖 _____ 30g
B	・調製豆乳 (キッコーマン「調製豆乳」) _____ 90g		・コアントロー _____ 大さじ1
	・豆乳入りホイップ (スジャータ) _____ 80g [乳製品を使っていない豆乳入りホイップ]		・ラズベリージャム _____ 20g
C	・長いも (すりおろす) _____ 20g		好みのフルーツ ・いちご、りんご、キウイなど
	・グラニュー糖 _____ 50g		
	・てんさい糖 _____ 20g		
	・バニラオイル _____ 20g		
	・メープルシロップ _____ 10g		

作り方

◎下準備 型の底面・側面にオーブンペーパーを敷く。
Aは合わせてふるう。Cは合わせて湯煎にかけ温める。

- 1 【スポンジ】を作る。ボールにBを入れて、泡立て器で混ぜる。
湯煎にかけ、約40～45度に温まったら湯煎からはずし、さらに泡立てる。
- 2 ふるったAを①に加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
温めておいたCを加え、練らないように手早く混ぜる。
- 3 型に生地を流し入れ、表面を平らにならす。型を1～2度落として表面の気泡を消す。
- 4 180度に予熱したオーブンで約25～30分焼く。
焼きあがったら型からはずし、乾燥しないようにポリ袋などに入れて冷ます。
- 5 【ホイップクリーム】を作る。冷水に粉ゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジ(500W)で10秒温め、溶かす。
- 6 ボールにDを合わせ、氷水にボールの底を当てながら、泡立てる。
五分立てほどになったら、⑤にDの一部を混ぜてなじませてからDに加え、さらに泡立て、八分立てになったら130gを取り分け、取り分けたものにラズベリージャムを加え、よく混ぜる。
- 7 ④のスポンジケーキを2枚にスライスし、上面を下段に使用する。
- 8 白いホイップクリームを下段の表面にぬり、カットした〔好みのフルーツ〕をのせ、さらにホイップクリームをぬる。
- 9 もう一枚のスポンジケーキをのせ、全体にホイップクリームをぬる。
- 10 ラズベリージャム入りホイップクリームを絞り出し袋に入れて絞り出し、〔好みのフルーツ〕とともに飾る。



一般の部
入賞

かぼちゃたっぷりん

岡本 実保さん【愛知県】



審査委員
コメント

ネーミングがかわいいですね。
かぼちゃとさつまいものハーモニーがやさしく口の中に広がります。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【3~4人分】

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ(種を取り除く) ——— 250g ・さつまいも ——— 50g ・水 ——— 200ml A [・粉寒天 ——— 小さじ1/2 ・砂糖 ——— 大さじ1 ・豆乳入りホイップ (スジャータ [乳製品を使っていない豆乳入りホイップ]) ——— 大さじ1/2 | <p>カラメルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 ——— 大さじ3 ・水 ——— 大さじ1 ・塩 ——— 少量 ・豆乳入りホイップ (スジャータ [乳製品を使っていない豆乳入りホイップ]) ——— 50g ・メープルシロップ (平田産業輸入カナダ産 [有機メープルシロップ]) ——— 適量 |
|---|---|

作り方

- ① かぼちゃは皮付きのまま3~4cm角に切る。さつまいもも皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② ①を蒸し器に入れて約10分蒸し、かぼちゃは熱いうちに皮を除き、裏ごしする。さつまいもは粗熱を取り、1cm角の拍子木切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、中火にかける。混ぜながら1分ほど煮て、寒天を溶かし、さらに砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ ②のかぼちゃをボールに入れ、③と豆乳入りホイップを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 【カラメルソース】を作る。フライパンに砂糖を入れ、中火にかける。砂糖が溶けてカラメル色になったら水と塩を加え火を消し、ひと混ぜする。
- ⑦ ②のさつまいもを加え、カラメルソースをからめる。
- ⑧ ボールに豆乳入りホイップを入れ、角が立つまで泡立てる。
- ⑨ 泡立てたホイップを絞り出し袋へ入れて⑤の上に絞り出し、さつまいもを飾り、メープルシロップをかける。



学生の部
審査委員特別賞

美味しい!ヘルシー! ふわふわムース

遠藤 未紗希さん【城西大学/埼玉県】



審査委員
コメント

ムースの層がとても綺麗です。
ゼラチンの量を変えてお好みの固さにアレンジして楽しめる一品です。

特定原材料等27品目のうち使用しているもの

大豆・ゼラチン・バナナ

*医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください

材料【4個分】

ビスキュイ

・絹ごし豆腐 (水けを切る)	100g
・米粉 (グルテンが入っていないもの)	50g
・ココア (森永【純ココア】)	8g
A 〔ベークینگパウダー (共立食品 【ベークینگパウダーアルミフリー】)	3g
・調製豆乳	45g
・はちみつ	10g

ムース

B 〔調製豆乳	100g
・粉ゼラチン	10g
・バナナ	100g
C 〔調製豆乳	100g
・はちみつ	20g
・いちごジャム	50g
D 〔調製豆乳	100g
・食紅 (水で溶いておく)	少量

クリーム

・絹ごし豆腐 (水けを切る)	100g
・はちみつ	30g
・バニラオイル	2~3滴
・レモン汁	小さじ1
・いちご	適量
・ブルーベリー	適量
・ミント	適量
・粉砂糖	適量

作り方

- 1 【ビスキュイ】を作る。水けをしっかりと切った豆腐はミキサーに入れ、30秒ほど攪拌する。なめらかになったらAを加えてさらに30秒攪拌する。
- 2 型(アルミホイルを二重にし、13×13×2cmの型を作る)に流し入れる。
- 3 180度に予熱したオーブンに入れて、約15分焼き、焼き上がったら粗熱を取る。
- 4 ビスキュイを器の大きさに切り、器の底に敷く。
- 5 【ムース】を作る。鍋にBを入れ、弱火にかけ、粉ゼラチンを溶かす。計量カップに移しておく。
- 6 ミキサーにCを入れ、50秒ほど攪拌し、なめらかになったら⑤の半量を加え、さらに3秒ほど攪拌する。④に半量まで流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 ミキサーにDを入れ、30秒ほど攪拌し、なめらかになったら残りの⑤を加え、3秒ほど攪拌する。
- 8 ⑥が固まったら上に⑦を流し入れ、さらに冷蔵庫で冷やし固める。
- 9 【クリーム】を作る。豆腐は水けをしっかりとぎってミキサーに入れ、はちみつとバニラオイルを加えて攪拌する。ミキサーを止めてレモン汁を入れてさらに攪拌し、絞り出し袋に入れる。
- 9 固まった⑧の上に、クリームを絞り出し、フルーツとミントを飾り、粉砂糖をふる。



食物アレルギーとは

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/>



食事について

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/patient/diet/>



よくある質問

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/patient/faq/>



食物アレルギーのみみつ/ 食物アレルギーのみみつ10のQ&A

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/public/detail01.html>



「第1回食物アレルギー対応食 料理コンテスト」 受賞作品のレシピ・料理動画

▶ <https://www.miraizaidan.or.jp/recipe/>

特定原材料等27品目とは

「特定原材料等27品目」とは、下記に示している特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの20品目の総称で、アレルギー物質を含む原材料として指定されています。これらの特定原材料等を使用した場合には、その旨を表示し、自身で食品を選択できるような情報提供を行うことが食品表示法によって義務付けられています(容器包装された加工食品及び添加物の場合)。

特定原材料 (7品目) 義務表示	特定原材料に準ずるもの (20品目) 推奨表示			
<ul style="list-style-type: none"> ・えび ・かに ・小麦 ・そば ・卵 ・乳 ・落花生 	<ul style="list-style-type: none"> ・あわび ・いか ・いくら ・オレンジ ・カシューナッツ ・キウイフルーツ ・牛肉 	<ul style="list-style-type: none"> ・くるみ ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 ・まつたけ ・もも ・やまいも ・りんご ・ゼラチン 	

参考文献：消費者庁「食品表示基準Q&Aについて」別添「アレルギーを含む食品に関する表示」

この冊子は「第1回食物アレルギー対応食料理コンテスト」(主催：公益財団法人ニッポンハム食の未来財団)の受賞作品を中心に改変・構成されたレシピ集です。

レシピの見方

- ・レシピの材料の重量は、とくに断わり書きがない場合は、皮や種などを除いた口に入る正味の重さを示しています。(ホームページの動画では見やすいよう、野菜は皮付きのまま紹介しているものもあります。)
- ・材料の計量に用いたカップは200ml、大さじは15ml、小さじは5ml容量です。
- ・調味料や加工食品について特定の商品を指定している場合があります。好みの商品に変えていただいても構いませんが、その場合は、特定原材料等の品目が異なり、アレルギー症状を引き起こす原因となる物質が含まれていたり、でき上がりの状態や味が変わる可能性もありますのでご了承ください。

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください



審査委員

(敬称略・50音順)

- ・委員長 山田良司 (公財)ニッポンハム食の未来財団 理事長
- ・副委員長 畑江敬子 お茶の水女子大学 名誉教授
- ・審査委員 片山登志子 弁護士/日本ハム株式会社 顧問
- ・審査委員 柴田瑠美子 国立病院機構福岡病院非常勤医師(元小児科医長)/福岡食物アレルギーネットワーク代表世話人
- ・審査委員 下村道子 大妻女子大学 名誉教授
- ・審査委員 中川純一 中川学園調理技術専門学校 校長/(公社)全国調理師養成施設協会 副会長
- ・審査委員 藤原勝子 (株)群羊社 専務取締役・食生活ジャーナリスト
- ・審査委員 森田香緒里 千葉食物アレルギー親と子の会 会長
- ・審査委員 渡邊早苗 女子栄養大学 名誉教授

発行 公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
2017年4月 第1刷
2018年7月改訂新版