

食物アレルギーに向き合う

おいしいレシピ集

「第3回 食物アレルギー対応食 料理コンテスト」受賞作品



ニッポンハム
食の未来財団

ご挨拶

「公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団」は、現代食生活において大きな社会問題となっている食物アレルギーに焦点を当てた、様々な公益目的活動を進めています。その一環として、食物アレルギーに向き合う方々や、ご家族の安全で豊かな食生活を支援することを目的に“食物アレルギー対応食 料理コンテスト”を継続し、今回3回目の取り組みを行いました。全国からアレルギーに配慮した創作料理を数多くご提案頂き、アレルギーへの関心の高まりを改めて実感しました。回を重ねるごとに、独創性に溢れる料理が増えるとともに、美味しさや見栄えもアレルギーの方だけでなく、家族や友人と一緒に楽しめるよう工夫された料理が増えていることも印象的です。

このコンテストの趣旨にご理解賜り、ご提案された皆様に心から御礼を申し上げます。

今回も厳選の結果、入賞された料理をレシピ集に纏めました。この小冊子が、広く食物アレルギーの方々やお仕事で関わりのある方々にお届けでき、健康な食事づくりのお役に立てるよう願っています。

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

- 👑 とろ〜りチーズ&さくさくフレークのライスコロッケ [一般の部] 最優秀賞 p.02
- 👑 サクほろ♡potaTofuクリームของキッシュ p.03
- 👑 虹色ガトー・インビジブル [学生の部] 優秀賞 p.04

副菜

- 👑 おいしいサモサ [一般の部] 審査委員特別賞 p.05

主食

- 👑 ポテッとポンデケージョ p.06
- 👑 さあアルザスへ! チーズの味わいタルトフランベ p.07
- 👑 ポマトdeグラタン p.08
- 👑 みんな大好き♡ウィンナーロール p.09
- 👑 サクッ!もちっ!アレルギー対応ベグル〜Soy!Soy!Sooyっと3変幻〜 p.10
- 👑 米粉とほうれん草のタリアテッレ〜濃厚パスタ風〜 [学生の部] 最優秀賞 p.11
- 👑 小麦粉・乳・卵不使用!!もちっとカレーパイ [学生の部] 審査委員特別賞 p.12
- 👑 もっちもち!?米粉らめん [学生の部] 審査委員特別賞 p.13
- 👑 肉みそたっぷり旨あじピロシキ [学生の部] 審査委員特別賞 p.14

デザート

- 👑 くまちゃんプリンタルト [一般の部] 審査委員特別賞 p.15
- 👑 残りご飯で甘酒ココアムース [一般の部] 優秀賞 p.16
- 👑 和洋ぐるぐるケーキ p.17

おやつ

- 👑 タルト・オン・ソイチーズ [一般の部] 審査委員特別賞 p.18
- 👑 Sweet Potato アボカドプリン [学生の部] 審査委員特別賞 p.19
- 👑 さつまいもあんの静岡茶大福 [学生の部] 審査委員特別賞 p.20
- 👑 白いモンブラン p.21

- 食物アレルギーの情報サイト p.22



一般の部
最優秀賞

第3回受賞作品

とろ〜りチーズ&さくさくフレークの ライスコロッケ

ウオクニ株式会社のみなさん〔兵庫県〕

動画は▼



審査委員
コメント

衣のサクサク感とフェイクチーズの取り合わせが素晴らしいです。チーズ感も充分あり、味つけもおいしく、主菜らしさのあるでき栄えで感動しました。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

大豆・鶏肉・豚肉・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【4人分：8個分】

フェイクチーズ

- ・冷水 10ml
- ・粉ゼラチン 5g
(森永製菓「クックゼラチン」)
- ・絹豆腐 50g
- ・無調整豆乳 30ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・白みそ 10g
- ・レモン汁 3g
- ・オリーブ油 1g
- ・鶏がらスープの素 1g
(味の素「丸鶏がらスープ」)

トマトソース

- ・トマト缶(ダイスカット) 200g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 50g
- ・にんにく(みじん切り) 3g
- ・サラダ油 5g
- ・塩・こしょう 各少量

ケチャップライス

- ・ごはん 300g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 40g
- ・ロースハム 2枚
(東北日本ハム「みんなの食卓」5mm角切り)
- ・グリーンピース(冷凍) 25g
- ・サラダ油 3g
- ・トマトケチャップ(アレルギー対応) 80g
- ・塩・こしょう 各少量
- ・コーンフレーク 30g
(トップバリュ「コーンフレークプレーンタイプ」)
- ・揚げ油 適量
- ・乾燥パセリ 適宜

作り方

【フェイクチーズ】を作る

- ① 冷水に粉ゼラチンをふり入れ、ひと混ぜしてふやかしておく。
- ② ミキサーの容器にAを入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ 鍋に②を移し中火にかけて温める。温まったら火を止め、①を加えて余熱で溶かす。
- ④ バットなどに入れて冷やし固める。

【ケチャップライス】を作る

- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・ハムを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ごはん・グリーンピースを加え、2〜3分炒める。
- ⑥ Bを加えて、色が均一になるまでしっかり混ぜ、粗熱をとる。

【成形する】

- ⑦ ④を8等分にし、包みやすいようにまとめる。
- ⑧ ラップに1/8量の⑥を広げ、⑦を中央に置き、空気を抜きながら包んで丸める。同様に8個作り、冷蔵庫でしっかり冷やす。

【衣】をつける

- ⑨ コーンフレークは細かく砕く。
- ⑩ ⑧にコーンフレークをまぶし、しばらくおいて、密着させる。

【トマトソース】を作る

- ⑪ 鍋にサラダ油・にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、トマト缶を加えて、弱火で5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑫ 揚げ油を180度に熱し、⑩を入れて1〜2分かけてカラリと揚げる。
- ⑬ 器にトマトソースとともに盛り、パセリをふる。



第3回受賞作品

サクほろ♡

potaTofuクリームのキッシュ

立和名 亜希子 さん [福岡県]

動画は▼

審査委員
コメント

サクサク、ほろほろ軽い食感で、味もバランスがとれていておいしいです。おからやほうれん草が入っており栄養バランスも良く、子どもにとっても嬉しい作品です。主食としてだけでなくおやつや軽食としても活躍しそうですね。

特定原材料等28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【直径18cmタルト型 1台分】

タルト生地

- A
- ・米粉パンケーキミックス 100g
(カルディ)
 - ・おからパウダー 25g
(カルディ)
 - ・オリーブ油 33g
 - ・木綿豆腐 63g

potaTofuクリーム

- ・さつまいも 100g
- ・木綿豆腐 160g
- ・麦みそ 8g

フィリングの具材

- ・ほうれん草 100g
- ・ベーコン 55g
(東北日本ハム「みんなの食卓」1cm幅切り)
- ・オリーブ油 13g
- ・無添加顆粒ブイヨン 1.5g
(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」)
- ・半固形状ドレッシング 5g
(キュービー「エッグケア」)

仕上げ用

- ・半固形状ドレッシング 8g
(キュービー「エッグケア」)

作り方

【タルト台】を作る

- ① ボールにAを入れて混ぜ、オリーブ油を加えて混ぜる。
さらに豆腐を加え、全体がなじむまで手でよく混ぜる。
- ② タルト型に入れ、厚さ3mm程度になるように押しのばし、型全体に敷き詰める。
フォークでまんべんなく穴を開ける。
- ③ オーブントースター(1200w)で約20分焼く。

【potaTofuクリーム】を作る

- ④ さつまいもは皮をむき、1cm厚さに切って水にさらす。
- ⑤ 耐熱皿に水けをきった④を並べ、濡らしたキッチンペーパーをかぶせてラップをかける。
電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ⑥ 豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ⑦ フードプロセッサの容器に⑤と⑥・みそを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

【フィリング】を作る

- ⑧ ほうれん草は3cm長さに切る。
- ⑨ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコン・⑧を炒める。
- ⑩ ブイヨン・半固形状ドレッシングを加えて混ぜ、さらに⑦を加えて全体になじませる。

【仕上げる】

- ⑪ ③に⑩を入れて平らにならし、半固形状ドレッシングをまんべんなく塗る。
- ⑫ オーブントースター(1200w)で表面に焼き色がつくまで約10分焼く。



学生の部
優秀賞

第3回受賞作品

虹色ガトー・インビジブル

浦野 有美 さん [常葉大学 / 静岡県]

動画は▼



審査委員
コメント

カットした断面が虹色になるというアイデアが素晴らしい。味もおいしく、皆で楽しく食べたいですね。主菜としてパーティーなどでも活躍する一品です。

特定原材料等28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 [21×7×6cmのパウンド型 1台分]

- ジャがいも 150g
- 赤パプリカ (1mmスライス) 50g
- にんじん (1mmスライス) 50g
- かぼちゃ (1mmスライス) 50g
- 紫いも (1mmスライス 水にさらす) 30g
- 枝豆 (薄皮を除く) 100g
- ベーコン 55g
(東北日本ハム「みんなの食卓」)

生地

- 米粉 (グルテンが入っていないもの) 60g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
- 片栗粉 24g
- ベーキングパウダー 6g
(アルミフリーのもの)
- 無添加ブイヨン 6g
(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」)
- 塩・こしょう 各少量
- 調製豆乳 90ml
(キッコーマン「調製豆乳」)
- サラダ油 30g

作り方

◎ 下準備 • オーブンを180度に予熱する。 • 型にオーブンペーパーを敷く。

- 1 ジャがいもは1mm程度の薄切りにし、水にさらす。
- 2 ボールにAを入れて泡立て器で混ぜ、Bを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 すべての野菜の水けをよく拭く。
- 4 ボールに1/3量のジャがいもを入れ、大さじ2程度の生地をからめる。
- 5 ④を型の底に重ねて敷く。
- 6 かぼちゃに生地をからめ、⑤の上に重ねる。
- 7 紫芋に生地をからめ、⑥の上に重ねる。
- 8 ジャがいも5～6枚に生地をからめ、⑦の上に重ねる。
- 9 パプリカに少量の生地をからめ、⑧の上に重ねる。
- 10 ジャがいも5～6枚に生地をからめ、⑨の上に重ねる。
- 11 ベーコンを⑩をおおうように重ねる。
- 12 にんじんに生地をからめ、⑪の上に重ねる。
- 13 枝豆に生地をからめ、⑫の上に重ねる。
- 14 ジャがいもに残りの生地をからめ、⑬をおおうように並べる。
- 15 残った生地を⑭の上にかける。
- 16 予熱したオーブンで60分焼く。焼きあがったら型に入れたまま完全に冷ます。
- 17 食べやすい大きさに切る。



一般の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

おいしいサモサ

原田 員孝 さん [千葉県]

動画は▼



審査委員
コメント

インド料理のサモサに、豆乳チーズを作るところから取り組まれた工夫が素晴らしい。彩りも良く、味もさっぱりしていて、子どもも大人も一緒に楽しめるおいしい一品です。

特定原材料等28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【30個分】

豆乳チーズ(約250g分)

- ・無調整豆乳 600ml
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)

- A
- ・レモン汁 大さじ3
 - ・塩 少量

ソース

- ・豆乳チーズ 50g
- ・トマトケチャップ 10g
(アレルギー対応)

フィリング

- B
- ・さつまいも 200g
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 60g
 - ・にんじん(みじん切り) 70g
 - ・ピーマン(みじん切り) 30g
 - ・ツナ水煮缶 1缶(70g)
- C
- ・豆乳チーズ 180g
 - ・カレーフレーク 10g
(S&B「アレルギーフリーカレーフレーク」細かくする)
 - ・米粉の餃子の皮 30枚
 - ・揚げ油 適量

作り方

【豆乳チーズ】を作る

- 鍋に豆乳を入れ中火にかけ、沸騰直前に火を止め、Aを加えて静かに混ぜ4～5分置く。
- 液体が分離したら厚手のキッチンペーパーを敷いたザルに静かに流し入れ、約20分水けをきり、冷蔵庫で冷やす。

【フィリング】を作る

- さつまいもは皮をむいて2cm厚さに切り、水にさらす。
- 耐熱皿に水けを軽くきった③を並べ、濡らしたキッチンペーパーをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- さつまいもが柔らかくなったらフォークなどで細かくつぶし、しっかり冷ます。
- ⑤をボールに移し、B、水けをきったツナ、Cを加えてよく混ぜ合わせ、30等分する。
- 米粉の皮に⑥をのせ、ふちに水をつけて三角に包む。同様に30個包む。
- 揚げ油を180度に熱し、きつね色になるまで揚げる。
- ⑧を器に盛り、ソースの材料を混ぜて添える。



一般の部
入賞

第3回受賞作品

ポテッとポンデケーキョ

四位 さち さん [宮崎県]

動画は▼



審査委員
コメント

歯切れの良い食感がクセになる一品で、サッと手軽に作れる点が素晴らしいです。材料の配合を変えることでもちっと弾力のある生地も楽しめますね。

特定原材料等28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【12個分】

- じゃがいも 200g
- 片栗粉 60g
- 絹豆腐 50g

- A
- 塩麹 大さじ1
 - 半固形状ドレッシング 大さじ1
(日清オイリオ「マヨドレ」)
 - 調製豆乳 大さじ1
(キッコーマン「調製豆乳」)
 - ベーコン 35g
(東北日本ハム「みんなの食卓」5mm角切り)
 - 粗びき黒こしょう ひとつまみ

作り方

◎下準備 • オーブンを190度に予熱する。 • 天板にオーブンペーパーを敷く。

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 2 水けをきり耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約5分加熱する。
ラップをはずしてしっかり冷ます。
- 3 ボールにAを入れ、よく混ぜる。
- 4 厚手の密閉袋に②のじゃがいもを入れ、麺棒などでたたき、時々練って粘りが出るようにつぶす。
- 5 片栗粉を加え、粉けがなくなるまでよくこねる。
- 6 絹豆腐も加えてしっかり練り混ぜ、さらに③を加えて全体がなじむまでしっかりこねる。
- 7 ベーコン・粗びき黒こしょうを加えて混ぜ、12等分して丸める。
- 8 190度のオーブンで15～20分焼く。



第3回受賞作品

さあアルザスへ！ チーズの味わいたルトフランベ

米永 基子 さん [福岡県]

動画は▼



審査委員
コメント

フランス・アルザス地方の郷土料理という着眼点とアイデアが大変面白いです。パリッとした食感と生地の味わいを楽しめるタルトフランベです。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

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【6枚分】

もちチーズ

- ・切り餅 120g
- ・くちなしの実 1個

A

- ・酒粕 42g
- ・塩 小さじ1/2
- ・ココナッツミルク 40g

- ・ライスペーパー 12枚
- ・オリーブ油 20g
- ・塩 少量
- ・アマニ油 6g

具材

- ・もちチーズ 300g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ベーコン 40g
(東北日本ハム「みんなの食卓」7mm幅切り)
- ・柿 30g

作り方

- ◎下準備 ・オーブンを230～250度に予熱する。 ・天板にオーブンペーパーを敷く。
- ・切り餅は1.5cm角7mm厚さに切る。

【もちチーズ】を作る

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② くちなしの実はお茶パックなどに入れてたたいて砕き、水100ml(分量外)に15分漬けて色を出す。
- ③ ②に切った餅を加えて5分漬ける。
- ④ フッ素樹脂加工の鍋に③の餅と漬け汁60mlを入れ、中火にかける。
- ⑤ 餅が溶けてクリーム状になったら、①を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ 玉ねぎは薄切りにし、柿は皮をところどころ残してむき、薄切りにする。
- ⑦ ライスペーパーは端から6cmのところをハサミで切る。

【組み立て・焼く】

- ⑧ オーブンペーパーにオリーブ油をハケで薄くぬる。
- ⑨ ⑦の2枚をぬるま湯にくぐらせ、切った部分が1.5cm重なるように並べ置く。
- ⑩ さらに⑨のライスペーパーにオリーブ油を薄くぬり、塩をふる。
- ⑪ 温かい⑤の1/6量をライスペーパーの端までぬり広げ、玉ねぎ、ベーコン、柿の各1/6量を全体に散らす。
- ⑫ 230～250度のオーブンで約10分焼く。同様に合計6枚作る。
- ⑬ 器に盛り、アマニ油をかける。



一般の部
入賞

第3回受賞作品

ポマトdeグラタン

くう* さん [和歌山県]

動画は▼



審査委員
コメント

ポテトとトマトでポマト、ネーミング通り、2つの素材のハーモニーが絶妙です。白みそとアーモンドパウダーがコクと色づけに活躍していておいしい。手に入りやすい絹ごし豆腐を使用したホワイトソースで、給食のメニューとしても活用できる一品ですね。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

アーモンド・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人分】

トマト煮

- トマト 150g
- 玉ねぎ(みじん切り) 100g
- しめじ(5mm角切り) 40g
- エリンギ(5mm角切り) 40g

- A
- みりん 20g
 - 白みそ 15g

マッシュポテト

- ジャがいも 150g
- アーモンドパウダー 30g
- 塩 1g

ホワイトソース

- 絹豆腐 200g
- きび砂糖 15g
(日新製糖)
- 白みそ 小さじ1
- こめ油 小さじ2
(ボーソー油脂)
- レモン汁 小さじ1
- 塩 少量

トッピング

- アーモンドパウダー 大さじ1
- こめ油 大さじ1
(ボーソー油脂)
- グリンピース(冷凍) 大さじ1

作り方

【トマト煮】を作る

- ① トマトはヘタをくりぬぎ、熱湯に2〜3秒入れて冷水にとり、皮をむく。1cm角に切る。
- ② 冷たいフライパンに玉ねぎを入れてふたをし、中火にかける。
- ③ 玉ねぎの水分を出すようにふたをして蒸し炒めにし、しんなりしたら①・きのこ2種を加えて炒める。
- ④ Aを加えて混ぜ、中火で10分ほど、ほとんど水分がなくなるまで煮る(重量が200g程度になるまで煮詰める)。

【マッシュポテト】を作る

- ⑤ ジャがいもはラップで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ⑥ 柔らかくなったら皮をむき、ボールに入れてなめらかになるまでつぶす。
- ⑦ アーモンドパウダー・塩を加えてよく混ぜる。

【ホワイトソース】を作る

- ⑧ ミキサーの容器にホワイトソースの材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌する。

【焼く】

- ⑨ 耐熱皿に④・⑦・⑧の順に重ね入れ、上にアーモンドパウダーを散らし、こめ油をかける。
- ⑩ オーブントースターで焼き色がつくまで約10分焼く。
- ⑪ さっと茹でたグリンピースを飾る。



第3回受賞作品

みんな大好き♡ウィンナーロール

ひまわり さん [茨城県]



審査委員 コメント

ドウの成型性を容易にするために、一旦ゲル化した寒天を用いるアイディアは素晴らしい。見た目もいかにも子どもが喜びそうな作品です。パン生地の独特の食感とソーセージのおいしさのハーモニーが特徴的です。パン生地をソフトに仕上げる等、さらなる工夫が期待されます。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

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【3個分】

生地

- A**
- 水 200ml
 - 粉寒天 4g
- B**
- めるま湯 10ml
 - ドライイースト 2g
(日仏商事「サフ」)
- C**
- 米粉 200g
(共立食品「米の粉」)
 - きび砂糖 16g
(日新製糖)
 - 塩 2g
 - オリーブ油 20g

- ロングウィンナー 3本
(日本ハム「ロング・シャウエッセン」)
- オリーブ油 適量
- トマトケチャップ 適量
(アレルギー対応)
- 乾燥パセリ(みじん切り) 適量

作り方

◎ 下準備 • オーブンを190度に予熱する。 • 天板にオーブンペーパーを敷く。

【生地】を作る

- 鍋にAを入れて中火にかける。沸騰するまで混ぜながら寒天を溶かし、ボールなどに移して粗熱を取り、そのまま固める。
- Bのめるま湯にドライイーストを入れて混ぜ、5分ほどおいて溶かす。
- 別のボールにCを入れて混ぜ、①を加えて粉をまぶしながら手で細かく崩し、生地全体がしっとりするまでしっかり混ぜる。
- ②・オリーブ油を加え、全体がなめらかになるまでよく練る。

【成形する】

- ④を1/3量とり、長さ40cm程度の棒状にする。
- ウィンナー1本に⑤を端からぐるぐると巻きつけ、天板に並べる。残りも同様に作る。
- 発酵温度40度で60～70分おき、約1.5倍になるまで発酵させる。

【焼く】

- ⑦の表面にハケでオリーブ油をぬる。
- 190度のオーブンで20分焼く。
- 焼きあがりにトマトケチャップをかけ、パセリをふる。



学生の部
入賞

第3回受賞作品

サクッ!もちっ!

アレルギー対応ベーグル

～Soy! Soy! Sooyっと3変幻～

ザ・ベーグルズのみなさん [鎌倉女子大学 / 神奈川県]



動画は▼

審査委員
コメント

ベーグルらしい食感を味わえること、3種の変化を楽しめる点などのアイディアに感動しました。使用する材料にも気を配ったセンスが素晴らしい作品です。

材料【3種類各2個分】

ベーグル

- 米粉 200g
(波里「もちり」 お米の粉)
強力粉タイプ・小麦グルテン使用)
- 長芋(すりおろす) 70g
- 砂糖 20g
- 豆乳マーガリン 40g
(創健社「発酵豆乳入りマーガリン」)
- ぬるま湯 50ml
- ドライイースト 5g
- 紅茶葉(細かくすりつぶす) 4g
- はちみつ 大さじ1/2

サーモンマリネサンド

- 〈豆乳チーズ〉
- 無調整豆乳 100ml
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)
- レモン汁 大さじ1/2
- 塩 少量
- 〈サーモンマリネ〉
- 玉ねぎ(薄切り) 10g
- パプリカ(赤・黄) 各25g
(薄切り)
- きゅうり(薄切り) 20g
- スモークサーモン 15g
- レモン汁 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 砂糖 1g
- 塩 2g
- こしょう 少量

たまご風サラダサンド

- 〈たまご風サラダ〉
- 木綿豆腐 75g
- かぼちゃ(皮をむく) 25g
- しょうゆ 1g
- みりん 1g
- 塩 1g
- ベビーリーフ 3g
- 生ハム 20g
- 豆腐クリームサンド
- 〈豆腐クリーム〉(作りやすい分量)
- 絹豆腐 100g
- 紅茶葉(細かくすりつぶす) 1g
- 砂糖 13g
- レモン汁 3g
- キウイフルーツ 20g
(いちょう切り)

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

小麦(お米の粉・しょうゆ)・キウイフルーツ・
さけ・大豆・豚肉・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

作り方

【ベーグル】を作る

- ◎下準備・10cm角に切ったオープンペーパーを6枚作り、バットに並べる。
- ①Bを混ぜ溶かす。
- ②ボールにAを入れて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。粉けがなくなったら、手でなめらかになるまでよく練る。
- ③②を1/3量切り分け、紅茶葉を加えて練る。
- ④②の残り生地は4等分に、③の紅茶生地は2等分して、表面がなめらかになるよう、生地を内側に包み込んで丸く形作る。固く絞った濡れ布巾をかけて10分休ませる。
- ⑤④を18cm長さの棒状にし、片方の端を薄くのばす。
- ⑥輪にして、端をのばした生地で包むように重ね、裏側をしっかりと密着させ、ベーグル状に成形する。同様に計6個成形する。
- ⑦バットに並べたオープンペーパーに⑥のをのせ、ラップをして30℃で45分発酵させる(1.2倍程度になったら発酵終了)。

◎下準備・オーブンを180度に予熱する。

- ⑧鍋にたっぷりの湯を沸かし、はちみつを加えて溶かす。ベーグルを1つずつ入れ、片面を1分茹でたらオープンペーパーをはずし裏返し、さらに1分茹でる。
- ⑨湯をきり、オープンペーパーを敷いた天板に並べる。
- ⑩180度のオーブンで20分焼く。
- 【豆乳チーズ】を作る
- ⑪鍋に豆乳を入れて中火で温める。沸騰する直前に火を止め、レモン汁を加えて混ぜ、液体と固形に分離させる。
- ⑫ボールにキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、⑪をあけて水けをきる。
- ⑬水分が出なくなったらボールに移し、塩を混ぜる。

【サーモンマリネ】を作る

- ⑭ボールにCを合わせ混ぜ、切った野菜・サーモンを和え、30分おく。
- 【たまご風サラダ】を作る
- ⑮豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、20分ほど水けをきる。
- ⑯かぼちゃは耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ(600w)で約40秒加熱する。
- ⑰⑯をフォークなどでつぶし、さらに⑮の豆腐を加えて粗めにつぶす。
- ⑱Dを加えて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600w)で約1分加熱し、冷ます。

【豆腐クリーム】を作る

- ⑲豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、20分ほど水けをきる。
- ⑳熱湯小さじ2(分量外)に紅茶葉を加えてふやかす。
- ㉑キウイ以外全ての材料をミキサーの容器に入れ、なめらかになるまで攪拌する。

【サーモンマリネサンド】を組み立てる

- ㉒⑩のプレーンを横半分に切り、⑬をぬり⑭のをのせてはさむ。同様にもう1つ作る。

【たまご風サラダサンド】を組み立てる

- ㉓⑩のプレーンを横半分に切り、ベビーリーフ・生ハムを重ね、⑯のをのせてはさむ。同様にもう1つ作る。

【豆腐クリームサンド】を組み立てる

- ㉔⑩の紅茶ベーグルを横半分に切り、㉑をぬり、キウイをのせてはさむ。同様にもう1つ作る。



学生の部
最優秀賞

第3回受賞作品

米粉とほうれん草のタリアテッレ ～濃厚パスタ風～

沖中 凜香 さん [広島酔心調理製菓専門学校 / 広島県]

動画は▼



審査委員
コメント

ソースがカルボナーラをイメージするように濃厚でおいしい作品です。レモンの皮がさわやかなアクセントになっています。ほうれん草のパスタは色もきれいで、タリアテッレにしたところがお洒落な仕上がりになっています。

特定原材料等28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【2人分】

パスタ麺(目安:バット20×14cm 3枚分)

- ・ほうれん草 100g
- ・無調整豆乳 100ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・米粉 120g
(グルテンが入っていないもの)
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・米粉 適量
(打ち粉:グルテンが入っていないもの)

パスタソース

- ・厚切りベーコン(5mm角の棒状) 70g
- ・マッシュルーム(4mm厚さ) 45g
- ・豆乳マーガリン 20g
(創健社「発酵豆乳入りマーガリン」)
- ・無調整豆乳 200ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・米粉 大さじ1
(グルテンが入っていないもの)
- ・豆乳生クリーム 60g
(スジャータ「豆乳入りホイップ」)
- ・塩・こしょう 各少量
- ・レモンの皮(できれば国産・千切り) 適量
- ・粗びき黒こしょう 適量

作り方

【パスタ】を作る

- ① ほうれん草は熱湯でやわらかくゆでる。氷水にとって冷まし、水けを絞って3cm長さに切り、再度水けを絞る。
- ② ミキサーの容器に①・無調整豆乳60mlを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ ボールに米粉・②・残りの豆乳・オリーブ油を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ バットにオーブンペーパーを敷き、③の1/3量を流し2～3mm厚さになるように表面を平らにのばす。
- ⑤ 深めのフライパンに湯を沸かして、脚つきの網を入れて④を10～15分蒸す。(※蒸し器でも可)
- ⑥ 表面が乾いて弾力が出たら、網の上で冷ます。残りも同様に作る。ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ⑦ 台に打ち粉(米粉)をし、パスタ生地を幅6mm×長さが10～15cmほどに切りそろえ、打ち粉を薄くまぶす。

【パスタソース】を作る

- ⑧ フライパンに豆乳マーガリンを入れて中火にかけ、ベーコン・マッシュルームを加えて炒める。
- ⑨ 全体がしんなりしたら、豆乳・米粉を加え混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑩ 豆乳生クリーム・塩・こしょうを加え、味をととのえる。

【仕上げる】

- ⑪ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑦を入れて40秒ゆで、ザルにあげて湯を切る。
- ⑫ ⑩に加え混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、レモンの皮を飾り、粗びき黒こしょうを振る。



学生の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

小麦粉・乳・卵不使用!! もちっとカレーパイ

多賀 暁 さん [広島酔心調理製菓専門学校 / 広島県]



動画は▼



審査委員
コメント

蒸してから揚げるという2つの工程を加えることで外側はカリッ、内側は蒸気でふっくらとしたパイ風の食感が味わえるのが特徴的でおいしい。中のカレーの辛さを変えることで大人も子どもも楽しめる作品です。

材料【4個分】

Mixスパイス (A) (作りやすい分量)

- ターメリックパウダー 12g
- ガーリックパウダー 6g
- クミンパウダー 4g
- チリペッパー 2g
- ブラックペッパーパウダー 2g
- カルダモンパウダー 1.3g
- オールスパイスパウダー 1g
- コリアンダーパウダー 1g

Mixスパイス (B)

- Mixスパイス (A) 6g
- カルダモンパウダー 1g
- コリアンダーパウダー 1g
- ターメリックパウダー 1g
- クミンパウダー 0.5g
- シナモンパウダー 0.5g
- 赤唐辛子 1本

カレールー (作りやすい分量)

- 豆乳マーガリン 20g
(創健社「発酵豆乳入りマーガリン」)
- 米粉 10g
(富澤商店「製菓用米粉」)
- Mixスパイス (A) 10g

カレーフィリング

- 合挽き肉 200g
- 玉ねぎ (みじん切り) 100g
- しょうが (みじん切り) 2g
- にんにく (みじん切り) 4g
- 生しいたけ (粗みじん切り) 20g
- マッシュルーム (粗みじん切り) 20g
- トマト (1cm角切り) 180g
- サラダ油 40g
- Mixスパイス (B) 全量
- 顆粒ブイヨン 4g
(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」)
- カレールー 20g
- 塩 少量

生地

- 米粉 460g
(富澤商店「製菓用米粉」)
- ベーキングパウダー 16g
- きび砂糖 8g
(日新製糖「きび砂糖」)
- 塩 2g
- 長芋 (すりおろす) 200g
- サラダ油 40g
- 水 140~150ml
- 米粉 適量
(打ち粉 富澤商店「製菓用米粉」)
- 揚げ油 適量

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

牛肉・大豆・豚肉・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

作り方

◎ 下準備 ・ オーブンペーパーを15cm角に4枚切っておく。

- フライパンにMixスパイス (A) の材料をすべて入れて、弱火にかけて香りが立つまで乾煎りしバットなどにあけて冷ます。
- ボールにMixスパイス (B) の材料をすべていれよく混ぜる。
- フライパンに豆乳マーガリンを中火で溶かし米粉・①の10gを加えて炒め、全体がしっとりしたら火を止め冷ます。

【フィリング】を作る

- 鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・しょうが・にんにくを加えてアメ色になるまで強火で一氣に炒める。
- ひき肉・②・きのこ2種・トマトの順に加えてよく炒め、水カップ1 (分量外) と顆粒ブイヨンを加える。煮立ったらふたをして20分煮込む。
- ③の20g・塩を加えてよく混ぜ、さらにふたをして15分煮込み、水分がほとんどなくなったらバットにあけて冷ます。

【生地】を作る

- ボールに米粉・Aを入れてひと混ぜしBを加え混ぜる。さらに水を加減しながら加え耳たぶの硬さ程度になるまでこねる。打ち粉をしながら棒状にし8等分する。

【成形する】

- ⑦を直径12cmほどにのばす。2枚作る。
- 1枚の中央に⑥の1/4量をのせる。
- もう1枚をかぶせ、まわりをしっかりと押さえて密着させ、10cmの抜き型で丸く抜きオーブンペーパーの上にのせる。残りも同様に成形する。
- 蒸気の上があった蒸し器に⑩を入れ7分蒸す。
- 180度の揚げ油に⑪を紙ごと入れ、紙がはがれたら取り除き、上下を返しながろんがりきつね色になるまで2~3分揚げる。



学生の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

もっちり!? 米粉らあめん

Ralphsのみなさん [新潟県]

動画は▼



審査委員
コメント

ポピュラーな人気料理への挑戦は素晴らしい。「アレルギーの方にラーメンを食べさせたい!」という思いや熱意が、めん、具材、スープ全ての工夫に感じられる作品です。家族で楽しむ光景が想像されるほどおいしく完成度の高い一品です。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

小麦(しょうゆ)・大豆・鶏肉・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【4人分】

麺

- ・かぼちゃ(皮をむく) 80g
- ・水 240ml
- ・米粉 100g
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉グルテンフリー」)
- ・片栗粉 100g
- ・塩 小さじ1/2
- ・打ち粉 適量
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉グルテンフリー」)

マグロチャーシュー

- ・マグロ赤身(5~7mm厚さ) 100g
- ・水 50ml
- ・減塩しょうゆ 大さじ2
(キッコーマン「塩分ひかえめ丸大豆しょうゆ」)
- ・みりん 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・しょうが(すりおろす) 2g
- ・にんにく(すりおろす) 1g

ゆでたまご風(4個分)

- ・無調整豆乳 100ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・粉寒天 1g
- ・かぼちゃ(皮をむく) 30g

スープ

- ・水 800ml
- ・長ねぎ(青い部分) 1本分
- ・減塩しょうゆ 大さじ2・1/2
(キッコーマン「塩分ひかえめ丸大豆しょうゆ」)
- ・鶏ガラスープの素 24g
(味の素「丸鶏がらスープ」)
- ・にんにく(すりおろす) 4g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ごま油 小さじ2

トッピング

- ・長ねぎ(小口切り) 1/2本分
- ・焼き海苔 適量
- ・ピリ辛メンマ(市販品) 適量

作り方

【麺】を作る

- ① かぼちゃはラップに包み、電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ② ミキサーの容器に①・水を入れなめらかになるまで攪拌する。
- ③ 耐熱ボールにAを入れ混ぜ、②を加えてよく混ぜる。
- ④ ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。一度取り出して全体をよく混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱し粗熱をとる。
- ⑤ まな板に打ち粉をし④の半量をとってまとめ、2~3mm厚さにのばす。
- ⑥ さらに打ち粉をして折りたたみ1~2mm幅に切り、米粉をまぶして麺をほぐす。
- ⑦ 残りの半量も同様にする。

【ゆでたまご風】を作る

- ⑧ 鍋に豆乳・粉寒天を入れて中火にかける。混ぜながら沸騰させ、寒天が溶けたら1/3量を取りおく。
- ⑨ ⑧の2/3量を、ラップを敷いた小さめの丸い器に流し入れ、冷やし固める(白身もどき)。
- ⑩ かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ⑪ フォークでなめらかにつぶし、⑧のとり置いた寒天液と合わせよく混ぜる(黄身もどき)。
- ⑫ ⑨の中央をスプーンでくりぬき、⑪を入れ再度冷やし固める。

【マグロチャーシュー】を作る

- ⑬ まぐろはフォークなどで全体に穴を開ける。
- ⑭ ボールにBを合わせ混ぜ⑬にかけ、冷蔵庫で約40分漬ける。
- ⑮ フッ素樹脂加工フライパンを中火で熱し、汁けをきった⑭を焦げ目がつくまでサッと焼く。

【スープ】を作る

- ⑯ 鍋にスープの材料を全て入れ中火にかける。沸騰したら弱火で5分ほど煮る。

【仕上げる】

- ⑰ 鍋にたっぷりの湯を沸かし⑦を入れる。30秒ほど茹で湯をきる。
- ⑱ 器にスープを注ぎ⑰を入れトッピング5種をのせる。



学生の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

肉みそたっぷり旨あじピロシキ

緒方 優里子さん [西南女学院大学 / 福岡県]

動画は▼



審査委員
コメント

軽い食感の生地、カリッとした衣、旨みのある具材が一体となり、ネーミング通りのピロシキです。時間がたってもカリッとした食感が続き、驚きました。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

大豆・豚肉・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【4個分】

肉みそ

- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ(1cm角切り) 80g
- ・生しいたけ 40g
- ・干しいたけ 4g
- ・茹でたけのこ 40g
- ・緑豆春雨 12g
- ・ごま油 4g

A

- ・赤みそ 20g
- ・砂糖 4g
- ・酒 8g
- ・水 20ml

- ・米粉 8g
(富澤商店「製菓用米粉」)

生地

- ・米粉 100g
(富澤商店「製菓用米粉」)
- ・片栗粉 28g
- ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 7g
(アルミフリーのもの)

- ・長芋(すりおろす) 110g
- ・水 30~35ml

- ・手粉 適量
(富澤商店「製菓用米粉」)
- ・米パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ◎下準備
- ・干しいたけは水に浸して冷蔵庫で1~2晩かけて戻し、水けを絞っておく。
 - ・緑豆春雨は袋の表示通りに戻しておく。
 - ・オーブンペーパーは12cm角に4枚切っておく。

【肉みそ】を作る

- ① しいたけ2種は石づきを除き、1cm角に切る。茹でたけのこは細かく切る。
- ② 戻した春雨は2~3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ・①・②を加えて炒め、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ 弱火にして米粉をふり入れ、全体がまとまるまでよく混ぜる。
- ⑤ バットなどに移して冷ます。

【生地】を作る

- ⑥ ボールにBを入れてひと混ぜし、長芋を加え混ぜる。さらに水を加減しながら少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

【成形する】

- ⑦ 手粉(米粉)をたっぷりつけ、⑥の1/4量をとって手粉をつけながら手の上で広げる。中央に⑤の1/4量をのせて包み、時々手粉をつけながら、ラグビーボール形にととのえる(生地がべたつくので、手粉をつけながら手早く成形する)。
- ⑧ 米パン粉をまぶしつけ、オーブンペーパーの上にのせる。残りの生地も同様に成形する。

【揚げる】

- ⑨ 160度の揚げ油に⑧を紙ごと入れ、紙がはがれたら紙を取り除き、こんがりきつね色になるまで4~5分揚げる。



一般の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

くまちゃんプリンタルト

おさんぽ日和Seikoさん〔大阪府〕

動画は▼



審査委員
コメント

くまちゃんが立体的で可愛い。見ただけでもテンションが上がりますね。体に優しい無添加のを選び、食材ひとつひとつへのこだわりと食べる人への愛情を感じます。タルトはサクサク、バニラの香りも入れて、とても食べやすく工夫されていておいしい一品です。

材料【直径8cmタルト型 くまちゃん2個分/パンダちゃん2個分】

バニラエクストラ* *ブランデー 50ml *バニラビーンズ 3cm

タルト台

- A
- ・米粉 56g
(富澤商店「製菓用米粉」)
 - ・アーモンドパウダー 40g
 - ・片栗粉 16g
 - ・塩 ひとつまみ
- B
- ・なたね油 25~30g
 - ・メープルシロップ 25~30g

タルトフィリング

- C
- ・無調整豆乳 23ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・なたね油 10g
- D
- ・米粉 22g
(富澤商店「製菓用米粉」)
 - ・アーモンドパウダー 15g
 - ・てんさい糖 13g
 - ・ベーキングパウダー 0.5g
(アルミフリーのもの)

パート用クッキー(作りやすい分量)

- E
- ・米粉 20g
(富澤商店「製菓用米粉」)
 - ・アーモンドパウダー 10g
 - ・片栗粉 10g
- F
- ・なたね油 12~15g
 - ・メープルシロップ 12~15g
 - ・ココア(森永「純ココア」) 2g

ココアクリーム

- G
- ・米粉 4g
(富澤商店「製菓用米粉」)
 - ・ココア(森永「純ココア」) 2g
 - ・てんさい糖 8g
 - ・塩 0.5g
 - ・無調整豆乳 30ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・なたね油 6g

アーモンド・大豆

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

※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

カスタードクリーム

- H
- ・米粉 20g
(富澤商店「製菓用米粉」)
 - ・塩 1g
 - ・無調整豆乳 110ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・なたね油 22g
 - ・メープルシロップ 40g
 - ・バニラエクストラ(自家製) 3g

ホワイトコーティング

- J
- ・水 40ml
 - ・粉寒天 1g
 - ・てんさい糖 30g
 - ・無調整豆乳 40ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)

ブラックコーティング

- K
- ・水 40ml
 - ・粉寒天 1g
 - ・てんさい糖 30g
 - ・ココア(森永「純ココア」) 18g
 - ・無調整豆乳 40ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)

作り方

◎下準備 ・バニラエクストラ*の材料を合わせ、2日以上漬け込む。 ・オーブンを170度に予熱する。

【タルト台】を作る

- ① ボールにAを入れ混ぜる。
- ② Bを混ぜ合わせ、大さじ1ほど残して①に加え、ゴムベラでさらに混ぜ手でひとつにまとまるくらいの固さにする(Bの量で固さを調整する)。
- ③ タルト型に等分に入れ、側面に1cmほどの厚みが出るよう敷き込む。

【タルトフィリング】を作る

- ④ Cを合わせ乳化させておく。
- ⑤ ボールにDを入れ混ぜ、④を入れてよく混ぜる。

【成形・焼き】

- ⑥ タルト台に⑤を等分に入れ、縁まで平らにならす。
- ⑦ 170度のオーブンで15~20分焼く。焼きあがったら型から外し冷ます。

【パート用クッキー】を作る

- ⑧ ボールにEを入れ混ぜ、混ぜ合わせたFを大さじ1/2ほど残して加え混ぜ、手でひとつにまとまるくらいの固さにする(Fの量で固さを調整する)。
- ⑨ ⑧の半量にココアを混ぜ、それぞれラップに包んで10×8cmにのばす。

【パーツ】を作る

〈下準備〉 ・オーブンを160度に予熱する。

〈パンダ耳〉

- ⑩ ⑨のココア生地を直径28mmの丸抜き型で4つ抜く(2個分)。

〈パンダ目〉

- ⑪ さらに直径17mmの丸抜き型で2つ抜き、半分に切り楕円にする。

〈パンダ鼻〉

- ⑫ さらに直径3mmストローを楕円につぶして、2つ抜く。

〈くま耳〉

- ⑬ さらに直径28mmの丸抜き型で4つ抜き、その中を直径17mmの丸抜き型で4つ抜きとる。

- ⑭ ⑨の白生地を直径17mmの丸抜き型で4つ抜き、⑬の直径17mmの丸空にはめる。

〈くま目〉

- ⑮ ⑨のココア生地の空きに直径5mmストローを楕円にして4つ抜く。

〈くま鼻〉

- ⑯ ⑬の白生地の空きに、直径17mmの丸抜き型で2つ抜き、⑮のココア生地の空きに、3mmストローを楕円につぶして2つ抜いて白生地の上に重ねる。
- ⑰ すべてのパーツを160度のオーブンで12分焼き冷ます。

【ココアクリーム】を作る

- ⑱ 鍋にGを入れ混ぜ、豆乳を少しずつ加え溶きのばし、さらになたね油も加えてよく混ぜる。
- ⑲ 弱めの中火にかけゴムベラで混ぜながら加熱する。ひとかたまりになってきたら弱火で30秒ほど練る。丸口金をセットした絞り出し袋に入れる。

【カスタードクリーム】を作る

- ⑳ 別の鍋にHを入れ混ぜ、豆乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらになたね油を加えてよく混ぜ、I加えてよく混ぜる。
- ㉑ 弱めの中火にかけ、ゴムベラで混ぜながら加熱する。ひとかたまりになってきたら弱火で1分ほど練る。丸口金をセットした絞り出し袋に入れる。

〈下準備〉 ・オーブンを190度に予熱する。

- ・半球状のプリン型(6cm)の内側に薄く油を塗る。

【プリン】を成型する

- ㉒ 半球状のプリン型に㉑の2/3量を等分して入れ、スプーンの背で側面にまんべんなく広げる。
- ㉓ 中央のくぼみに⑯を絞り出し、その上に残りの㉑でふたをするように絞り出しココアクリームを包みこんで表面を平らにならす。冷蔵庫で冷やし固める。
- ㉔ ㉓を逆さにした容器の上に乗せる。

【ホワイトコーティング】を作り、仕上げる

- ㉕ 鍋にJを入れ中火にかけ、沸騰したらてんさい糖を加えてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加え混ぜる。
- ㉖ ㉔の2個に熱い㉕を何回かに分けてかけ、固まらないうちに㉗を形よくつけ冷蔵庫で冷やし固める。

【ブラックコーティング】を作り、仕上げる

- ㉗ Kをしっかり混ぜておき、鍋に入れて中火にかける。沸騰したら混ぜ合わせたLを加えてよく混ぜる。豆乳を少しずつ加え溶きのばす。
- ㉘ ㉔の残りの2個に熱い㉗を何回かに分けてかけ、固まらないうちに㉗を形よくつけ冷蔵庫で冷やし固める。

【組み立て】

- ㉙ タルト台に㉖と㉘を1つずつのせる。



一般の部
優秀賞

第3回受賞作品

残りご飯で甘酒ココアムース

小川 真里 さん [千葉県]

動画は▼



審査委員
コメント

控えめな甘さでさっぱりと食べやすいので、食欲の落ちる暑い夏の日でもおいしく沢山食べられるのが魅力的です。乳も豆乳も使わずとてもおいしいココアムースができました。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

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【150mlの器 4個分】

ココアムース

- A
- 冷水 200ml
 - 砂糖 大さじ3
 - 粉ゼラチン 10g
- B
- ごはん 80g
 - 甘酒 100ml
(マルコメ「プラス糀 米糀からつくった甘酒」)
 - ココアパウダー 大さじ1・1/3
(森永「純ココア」)
 - 甘酒 150ml
(マルコメ「プラス糀 米糀からつくった甘酒」)
 - バニラエッセンス 3〜4滴

チョコレートソース

- ココアパウダー 小さじ1
(森永「純ココア」)
- 湯 小さじ1
- メープルシロップ 大さじ1
- ブルーベリー 適宜
- スペアミント 適宜

作り方

【ココアムース】を作る

- 鍋にAを合わせ混ぜる。
- 中火にかけゼラチンが溶けるまで加熱し、火からおろして粗熱をとる。
- 耐熱ボールにBを合わせ混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 全体をよく混ぜ、再びラップをかけて電子レンジ(600w)で1分30秒加熱し、氷水などで粗熱をとる。
- ミキサーに④、ココアパウダー、甘酒の半量を加えてなめらかになるまで十分に攪拌し、残りの甘酒、バニラエッセンス、②を加えてさらに攪拌する。
- 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。計4個作る。

【チョコレートソース】を作る

- ココアパウダーに湯を加えてよく混ぜ、メープルシロップを加えて溶きのばす。
- ⑥に⑦をかけ、ブルーベリー、ミントを飾る。計4個作る。



学生の部
入賞

第3回受賞作品

和洋ぐるぐるケーキ

KKP-UI 梅田 芽生さん / 板谷 綾音さん
[長崎県立島原農業高等学校 / 長崎県]

動画は▼



審査委員
コメント

可愛らしいネーミングです。かぼちゃと小豆のゴールデンコンビに豆腐クリームがアクセントになっています。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

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【1本分】

かぼちゃ生地 (24×24cmの天板1台分)

- ・かぼちゃ(皮をむく) 200g
- ・無調整豆乳 100ml
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)
- ・上新粉 50g
- ・砂糖 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
(アルミフリーのもの)

豆腐クリーム

- ・絹豆腐 100g
- ・砂糖 15g
- ・はちみつ 10g
- ・バニラエッセンス 2～3滴
- ・冷水 大さじ1
- ・粉ゼラチン 3g

小豆あん

- ・ゆで小豆※ 200g
- ・冷水 大さじ1
- ・粉ゼラチン 3g

※ ゆで小豆(作りやすい分量)

- ・小豆 200g
- ・砂糖 150g
- ・塩 小さじ1/2
- ・きな粉 適量

作り方

【ゆで小豆】を作る

- ① 小豆はサッと洗って鍋に入れ、たっぷりの水を注ぎ強火にかけ、沸騰したらザルにあげて湯をきる(渋抜き)。
- ② 再び鍋に①を入れ、水4カップを注いで強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして約1時間煮る(途中で湯が少なくなったら、少量の湯を足す)。
- ④ 小豆が指で押してつぶれるくらいに完全に柔らかくなったら、砂糖を加え混ぜ、ふたを少しずらしてさらに30分ほど煮る。
- ⑤ 水分が少なくなって煮詰まってきたら、塩を加えてひと混ぜし、バットにあげて冷ます。

【かぼちゃ生地】を作る

- ◎下準備 ・オーブンを180度に予熱する。・24×24cm天板にオーブンペーパーを敷く。
- ⑥ かぼちゃは4～5cm角に切る。
- ⑦ 鍋に⑥とかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて湯をきる。
- ⑧ フードプロセッサの容器に⑦・豆乳を入れ、なめらかになるまで攪拌する。さらにAを加え、粉けがなくなるまで攪拌する。
- ⑨ 天板に⑧を流し、厚さが均一になるように平らにならす。
- ⑩ 180度のオーブンで15～20分焼く。
- ⑪ 焼きあがったら網などにのせ、ふんわりとラップをかけて乾燥しないように冷ます。

【豆腐クリーム】を作る

- ⑫ 豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、10分ほど水けをきる。
- ⑬ Cの冷水に粉ゼラチンを加えてふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- ⑭ ミキサーの容器に⑫・B・⑬を入れ、クリーム状になるまで攪拌する。
- ⑮ ボールに移して冷水に当て、とろみがつくまで混ぜながら冷やす。

【小豆あん】を作る

- ⑯ Dの冷水に粉ゼラチンを加えてふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- ⑰ ゆで小豆に⑯のゼラチンを加えてよく混ぜ、氷水に当てて固まる直前まで冷やす。

【組み立てる】

- ⑱ ⑪を裏返してオーブンペーパーをはがし、はがした面にラップをのせて裏返す。
- ⑲ 手前半分に⑰を均一にぬり広げ、残り半分に⑮をぬり広げる。手前からくるくると巻き、ラップで包んで形をととのえる。
- ⑳ 冷蔵庫で1～2時間冷やす。
- ㉑ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛ってきな粉をふる。



一般の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

タルト・オン・ソイチーズ

株式会社テストィパル kidsサポートチームのみなさん
[大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

調理(水切り)や材料(白みそ、塩麹、レモン)の工夫でまさに「レアチーズケーキ」です。大変魅力的な、今までにない食物アレルギー対応のケーキですね。家族や友人と囲んで食べたい一品です。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

アーモンド・オレンジ・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【直径12cmセルクル型(丸型)1台分】

クッキー生地

- A
- ・米油 20g
 - ・砂糖 15g
 - ・無調整豆乳 大さじ1/2
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)
- B
- ・米粉 25g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
 - ・片栗粉 12g
 - ・アーモンドパウダー 12g

豆乳チーズ(作りやすい分量)

- ・無調整豆乳 200ml
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)
- ・レモン汁 35g
- ・砂糖 15g
- ・塩 ひとつまみ

チーズクリーム

- C
- ・はちみつ 15g
 - ・白みそ 10g
 - ・塩麹 2g
 - ・レモン汁 小さじ2
 - ・レモンの皮 1/2個分
(できれば国産 すりおろす)
- D
- ・豆乳チーズ 100g
 - ・コーンスターチ 10g
 - ・砂糖 25g
 - ・粉寒天 3g
 - ・無調整豆乳 150ml
(スジャータ「豆腐もできます有機豆乳」)

ジャムゼリー

- E
- ・マーマレード 100g
 - ・粉寒天 2g
 - ・水 小さじ2

作り方

◎下準備・オーブンを180度に予熱する。・天板にオーブンペーパーを敷きセルクル型をおく。

【クッキー生地】を作る

- ① ボールにAを合わせ、乳化するまでしっかり混ぜる。
- ② 別のボールにBを入れ混ぜ、①を加え、ひとかたまりになるまでよく混ぜる。
- ③ セルクル型の底に②を平らに敷き込み、フォークで空気穴をまんべんなくあける。
- ④ 180度のオーブンで20分焼き、完全に冷ます。

【豆乳チーズ】を作る

- ⑤ ボールに豆乳チーズの材料を入れ、ヘラでよく混ぜる。全体にとろみがつくまで静かに混ぜる。
- ⑥ ボールの上にキッチンペーパーを敷いたザルをのせ静かに流し入れ、約2時間おいて水けをきる。

【チーズクリーム】を作る

- ⑦ ボールにCを入れよく混ぜ、さらに⑥を100g加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ⑧ 鍋にDを入れて混ぜ豆乳を少しずつ加えて溶きのばす。弱火にかけ混ぜながら加熱する。とろみが出てきたら2分ほど加熱して火からおろす。
- ⑨ ⑦を2〜3回に分けて加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

【成形する】

- ⑩ バットなどの上に④と型をおき、⑨を流し入れ表面を平らにならし、冷蔵庫で冷やし固める。

【仕上げる】

- ⑪ 鍋にEを入れ混ぜ弱火にかける。混ぜながら2分ほど加熱して寒天を溶かす。
- ⑫ ⑩の上に⑪を流し入れて平らにならし、さらに冷蔵庫で冷やし固める。



学生の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

Sweet Potato アボカドプリン

山下 裕子さん [東海大学短期大学部 / 静岡県]

動画は▼



審査委員
コメント

アボカドでプリンというアイデアが嬉しいデザート。とてもなめらか、かつクリーミーで、新しい食感のプリンが楽しめる作品です。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

なし(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【120mlのプリンカップ 6個分】

プリン

- さつまいも 150g
- ごはん 100g
- アボカド(黄色い部分) 60g
- 砂糖 大さじ2
- 水 250ml

A

B

- 水 150ml
- 粉寒天 4g

カラメルソース

- 砂糖 50g
- 湯 大さじ1

作り方

【プリン】を作る

- ① さつまいもは1cm厚さに切り、皮を厚めにむき水にさらす。
- ② 耐熱皿に水けをきった①をのせ、ぬらしたキッチンペーパーをかぶせてラップをし、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ③ ミキサーの容器に②・Aを入れて充分に攪拌し、さらになめらかになるように裏ごしする。
- ④ 鍋にBを入れ、混ぜながら沸騰させ1分ほど煮立て寒天を溶かす。
- ⑤ ④を火からおろし、③を2〜3回に分けて混ぜ合わせる。
- ⑥ 水でぬらしたプリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【カラメルソース】を作る

- ⑦ 鍋に砂糖を入れて中火にかけ鍋を傾けながら砂糖を溶かす。好みのカラメル色になったら火を止め湯を加え、粗熱をとる。
- ⑧ 器に⑥を盛り⑦をかける。



学生の部
審査委員
特別賞

第3回受賞作品

さつまいもあんの静岡茶大福

中山 実月さん [静岡県立藤枝北高等学校 / 静岡県]

動画は▼



審査委員
コメント

皮がなめらかでとてもおいしく、地産地消にも有効で緑色が美しい作品です。あずきあんの代わりにクリームを入れて目先を変えた点が素晴らしい。クリームは材料の配合を変えることでいろいろな食感を楽しめそうですね。

特定原材料等28品目のうち
使用しているもの

大豆・りんご

※医師の診断・指導の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【8個分】

さつまいもあん

- さつまいも 150g
- 砂糖 大さじ2
- 豆乳生クリーム 20g
(スジャータ[乳製品を使っていない豆乳入りホイップ])
- バニラエッセンス 2〜3滴

りんごの甘煮

- りんご 75g
- 砂糖 20g
- 水 大さじ1

冷凍クリーム

- 豆乳生クリーム 80g
(スジャータ[乳製品を使っていない豆乳入りホイップ])
- 砂糖 8g

もち生地

- 白玉粉 120g
- 緑茶葉(粉末) 5g
- 水 200ml
- 砂糖 120g
- 片栗粉(打ち粉) 適量

作り方

【さつまいもあん】を作る

- ① さつまいもは皮をむき、1cm厚さに切って水にさらす。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ぬらしたキッチンペーパーとラップをかけ電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ フードプロセッサの容器に②とAを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ バットに入れて平らにならし、冷蔵庫で冷やす。

【りんごの甘煮】を作る

- ⑤ りんごは芯と皮を除き、7〜8mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤と砂糖、水を入れて中火にかけ、りんごがしんなりして水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑦ バットにあげ、冷蔵庫で冷やす。

【冷凍クリーム】を作る

- ⑧ ボールに冷凍クリームの材料を入れ、氷水に当てながら、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ⑨ 直径5cmぐらいのアルミカップなどに8等分して入れ、冷凍する。

【もち生地】を作る

- ⑩ 耐熱ボールに白玉粉と緑茶葉を入れ、水を少しずつ加えながら手でなめらかになるまで溶きのばす。
- ⑪ 電子レンジ(600w)で50秒加熱し、砂糖を加え混ぜる。
- ⑫ 再び電子レンジ(600w)で50秒加熱し、混ぜる。これを5回ほど繰り返して、半透明のもち生地を作る。
- ⑬ 片栗粉を敷いたバットに生地を取り出し、片栗粉をふつてのばし、粗熱をとる。

【成形する】

- ⑭ ⑬を8等分する。
- ⑮ 1/8個分を手にとり、薄くのばしながら、余分な片栗粉をはらう。⑦の1/8量・⑨の1/8量・④の1/8量を順にのせ、生地のつながめをしっかりと合わせて包む。同様に計8個作る。



第3回受賞作品

白いモンブラン

柴田 葵さん [大阪成蹊大学〈食ビジネスコース〉／大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

栗ではなくじゃがいもを使ったなめらかで優しい甘みのクリームがおいしいです。下のカップケーキも簡単で手軽に作れる点も素晴らしい。豆乳にバニラや、その他のスイーツらしい香りを加えることでさらにデザート感を引き立たせることもできる、バリエーション豊富な作品ですね。

特定原材料等28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【直径47mm×高さ24mmのカップ 10～12個分】

カップケーキ

- A
- 米粉 120g
(火乃国食品「米粉」)
 - グラニュー糖 40g
 - ベーキングパウダー 5g
(アルミフリーのもの)
 - 調製豆乳 160ml
(キッコーマン「調製豆乳」)
 - サラダ油 30g

じゃがいもクリーム

- C
- じゃがいも 100g
 - 白あん 50g
 - 豆乳生クリーム 30g
(スジャータ「乳製品を使っていない豆乳入りホイップ」)
 - グラニュー糖 15g

ホイップクリーム(作りやすい分量)

- 豆乳生クリーム 100g
(スジャータ「乳製品を使っていない豆乳入りホイップ」)
- グラニュー糖 10g
- ミント 適宜

作り方

◎ 下準備 ・オーブンを170度に予熱する。 ・型に紙カップをセットする。

【カップケーキ】を作る

- ① ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 型に等分に流し入れる。
- ③ 170度のオーブンで15分焼く。型から外して冷ます。

【じゃがいもクリーム】を作る

- ④ じゃがいもは洗ってラップに包み、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ⑤ 柔らかくなったら熱いうちに皮をむく。
- ⑥ フードプロセッサの容器に⑤・Cを入れ、なめらかになるまで攪拌し、星型口金をセットした絞り出し袋に入れ、冷ましておく。

【ホイップクリーム】を作る

- ⑦ ボールにホイップクリームの材料を入れ、氷水に当てながら、角が立つまで泡立て、丸口金をセットした絞り出し袋に入れる。

【組み立てる】

- ⑧ ③の中央を小さなスプーンなどでくりぬく。
- ⑨ その中に⑦を絞り、⑧のくりぬいたケーキを山高に乗せる。
- ⑩ ⑥で山を覆うように下から上に絞り出し、ミントを添える。



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/>



食物アレルギーのひみつ/ 食物アレルギーのひみつ10のQ&A

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



「第3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/index_2017.html

特定原材料等28品目とは

「特定原材料等28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21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 〈21品目〉推奨表示			
・えび ・かに ・小麦 ・そば ・卵 ・乳 ・落花生 (ピーナッツ)	・アーモンド ・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	・くるみ ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・バナナ ・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3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に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



審査委員

(※五十音順 敬称略)

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	柿沢 安耶	パティスリーポタジエ オーナーパティシエール
審査委員	片山 登志子	弁護士
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)、同アレルギーセンター顧問 福岡食物アレルギーネットワーク 代表世話人
審査委員	高松 伸枝	別府大学食物栄養科学部 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	長尾 慶子	東京家政大学大学院 客員教授
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

発行 公益財団法人ニッポンハム食の未来財団

2019年1月 第1刷

2020年1月 改訂新版