



食物アレルギーに向き合う
- Recipe Book -



おいしいレシピ集



第5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



Message

ご挨拶

食物アレルギーに向き合う方々の食生活に「安心」と「食べる喜びや感動」をお届けすることで、お役に立ちたいという願いから始めた“食物アレルギー対応食 料理コンテスト”は、早いもので5回目となりました。

今回も全国から多数の応募を頂きました。アレルギーに配慮した、独創性・工夫・美味しさ・簡便性といった特徴を存分にそなえた料理が、回を重ねる毎に増えていることを実感しています。コンテストの趣旨をご理解頂き、ご提案された皆様に心から御礼を申し上げます。

昨今、食物アレルギーを取り巻く環境の改善に向けた取り組みが、医療・研究・教育・食品産業など様々な分野において活発になりました。このコンテストで厳選されたレシピは、まさにオールジャパンの知恵と努力の結晶といえます。家庭料理という最も身近な生活の場面で社会を支える歯車の一つになるものと信じています。

今回も受賞作品をレシピ集としてまとめました。受賞者の皆様の料理に込められた“愛情や想い”をダイレクトに感じる傑作が揃いました。小冊子を通じて、これらの料理の心が広く社会に役立つ事を願っています。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 岩間清

Contents

目次

主菜

👑 みんなTSUNAがっとうちナ〜ゲット	p.03
👑 市販だしに頼らず! 憧れの夢はじける本格かに玉【一般の部】審査委員特別賞“卵もどきレシピ”	p.04
👑 とろ〜り ハム包みクリームコロッケ【一般の部】優秀賞	p.05
👑 今日は豆腐でい! 万能タレにつけていただくとろっとチヂミ【学生の部】最優秀賞	p.06

副菜

👑 と〜にゆ〜もっち〜ふおんでゆ【学生の部】審査委員特別賞	p.07
-------------------------------------	------

主食

👑 腐乳チーズの不乳バジルリゾット【一般の部】審査委員特別賞	p.08
👑 まるで! 玉子サンド	p.09
👑 パーフェクト親子丼	p.10
👑 モチッとじゃがたこ焼き〜ちゃんちゃん焼き風ソース【学生の部】審査委員特別賞	p.11
👑 モチモチ! タビオカパスタ【学生の部】審査委員特別賞	p.12
👑 スポーツ選手に!! 大人の卵かけご飯! ?	p.13

デザート

👑 すきっとさっぱり遠州ムース【一般の部】審査委員特別賞“アイデアレシピ”	p.14
👑 柚子香るさわやかアーモンドブリュレ	p.15
👑 和風スフレプリン	p.16
👑 アレル子のレアレアチーズケーキ	p.17
👑 バスク風チーズケーキ	p.18

おやつ

👑 みんなでつくってたべようチョコットクロワッサン【学生の部】優秀賞“簡単レシピ”	p.19
👑 チョイスできるチュロス、豆乳ヨーグルトのディップ添え【一般の部】最優秀賞	p.20
👑 ゆばのフロランタン【学生の部】審査委員特別賞“アイデアレシピ”	p.21
👑 レンチン5分orオープン40分焼きフルーツケーキ	p.22
👑 ノンアレルギー・グルテンフリー・ギルトフリー・低糖質を実現! シグナルクラッカー&スナック	p.23
👑 令和(輪)初! タビオカもちもちドーナツ【一般の部】審査委員特別賞“簡単レシピ”	p.24

食物アレルギーの情報サイト	p.25
---------------------	------



一般の部
入賞

第5回受賞作品

みんなTSUNAがって うちナ〜ゲット

山川 あゆみ さん [沖縄県]



動画は▼



審査委員コメント

おからパウダーを衣に使用したところが良いですね。
カリッとしていておいしいです。
沖縄ならではの食材を使用したナゲットの完成です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆

材料 (20個分)

Ingredients

ナゲット

- マグロ赤身 550g
- A • 島豆腐 170g
- 生もずく 85g
(塩もずくの場合は30分程度塩抜きをする)
- 舞茸(小房に分ける) 70g
- B • ツナ缶 70g
(はごろもフーズ「シーチキンしフレック」)
- マジックソルト 5g
(エスビー食品「MAGIC SALT PEPPER」)
- おからパウダー 25g
(オガワ食品「(国産大豆100%おから) ドライタイプ」)
- 揚げ油 適量

付け合わせ

- 水菜(3cm長さに切る) 1/2束
- パプリカ(黄・赤・せん切り) 各1/4個
- 塩蔵わかめ 10g
(洗って水で戻し、一口大に切る)
- C • ツナ缶 35g
(はごろもフーズ「シーチキンしフレック」)
- ごま油 大さじ1
- 塩 少々
- D • トマトケチャップ 適宜
(カゴメ「トマトケチャップ」)
- 粒マスタード 適宜
(マイク「種入りマスタード」)

作り方

How to Cook

【ナゲットを作る】

- ① フードプロセッサにマグロを入れて粗く攪拌し、約半量をボールに移す。
- ② ①のフードプロセッサにAを加えて攪拌し、①のボールに移す。
- ③ ②にBを加えてよく混ぜ、丸型に約20個成形しておからパウダーをまぶす。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、③を約3分カラッと揚げる。

【付け合わせを作って盛り付ける】

- ⑤ ボールに水菜、パプリカ(黄、赤)、わかめとCを入れて和える。
- ⑥ 器に⑤の付け合わせと④のナゲットを盛り、Dを添える。



一般の部
審査委員
特別賞
[卵もどきレシピ]

第5回受賞作品

市販だしに頼らず！ 憧れの夢はじける本格かに玉

アレルギーを考える会 平松班のみなさん [北海道]



審査委員コメント

見た目だけでなく、大和芋を使うことでフワフワとした食感もカニ玉そっくり。ホタテで作ったカニも美味しそうです。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆・やまいも

材料(1皿分)

Ingredients

卵もどき

- ・生ゆば(1cmに切る) 60g
(太子食品「日光おさしみ生ゆば」)
- ・大和芋(すりおろす) 60g
- ・野菜
- ・長ねぎ(白い部分を斜め切り) 10g
- ・長ねぎ(緑の部分を斜め切り) 10g
- ・切り干し大根(乾燥)(水に浸けて戻す) 7g
- ・干しいたけ(乾燥)
(水に浸けて戻し2mm厚さに切る) 3g
- A ・しょうがの搾り汁 2g
- ・ごま油 2g
- ・ターメリック 0.6g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少量
- B ・片栗粉 6g
- ・水 6g
- ・サラダ油 小さじ2

かにもどき

- ・帆立貝柱(刺身用) 1個
- ・パプリカ(赤) 1/8個

香味だれ

- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうがの搾り汁 少量

あん

- ・水 50ml
- ・しょうゆ 10g
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- ・上白糖 10g
- ・米酢 10g
- ・塩 1g
- ・片栗粉 2g
- ・ごま油 少量

作り方

How to Cook

【かにもどきを作る】

- ① 帆立は塩少量(分量外)をふり、沸騰湯でさっとゆでて冷ます。
- ② 厚みを半分に切り、1枚を6つの短冊に切る。
- ③ パプリカは色の濃い表皮を薄切り取り、帆立と同じ大きさの短冊に切る。帆立の上にパプリカを重ねる。

【卵もどきを作る】

- ④ 切り干し大根を沸騰湯で5分ゆでる。ザルにあげて冷まし、水けをきって絞る。2cmの長さに切る。
- ⑤ ボールに生ゆばと大和芋を入れてよく混ぜ合わせる。野菜とAを加え混ぜ、合わせたBを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤を流し入れる。直径14cmの丸型に広げて3〜4分焼き、裏返して2〜3分焼く。

【あんを作る】

- ⑦ 鍋にあんの材料を入れて混ぜる。中火にかけてとろみがついたら火からおろす。

【盛り付ける】

- ⑧ 器に⑥を盛り、③を飾る。表面に香味だれをぬり、熱々の⑦をかける。



一般の部
優秀賞

第5回受賞作品

とろ〜り ハム包み クリームコロッケ

行橋市防災食育センター
食物アレルギー対応係のみなさん [福岡県]



審査委員コメント

ホワイトソースのとろみとコクが上手に再現されています。
ハムで包むというアイデアも、調理が簡単になり素晴らしい!

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(8個分)

Ingredients

たね

- 玉ねぎ(みじん切り) 100g
- ジャがいも 30g
(一口大に切ってさっと水にさらす)
- ブロッコリー(1cm角に切る) 30g
- オリーブ油 5g
- 米粉 25g
(熊本製粉「熊本製粉の新・米粉」)
- もち粉 10g
- 無添加ブイヨン 2g
(ネスレ日本「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 1g
- こしょう 少量
- 豆乳ホイップ 200ml
(スジャータめいらく「乳製品を使っていない
豆乳入りホイップ」)
- ロースハム 8枚
(東北日本ハム「みんなの食卓ロースハム」)

衣

- B • 片栗粉 10g
- 水 200ml
- 片栗粉 適量
- 乾燥マッシュポテト 適量
(カルビー「北海道じゃがマッシュブレーン」)
- 揚げ油 適量

付け合わせ

- グリーンリーフ 適量
- ミニトマト 適量

作り方

How to Cook

【たねを作り、成形する】

- ① ジャがいもは耐熱皿にのせ、ふわっとラップをする。電子レンジ(500w)で約50秒やわらかくなるまで加熱し、フォークなどでつぶす。
- ② ブロッコリーは耐熱皿にのせ、ふわっとラップをする。電子レンジ(500w)で約50秒加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ①②を入れてひと混ぜし、Aを加えて混ぜ、火を止める。豆乳ホイップを加えて混ぜ、再び弱火にかける。
- ⑤ とろみがつきホイップが分離する前に火を止め、パットなどに移す。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤を8等分し、スプーンですくって丸め、ロースハムではさみ、半月状に形作る。

【片栗水を作る】

- ⑦ 鍋にBを入れ、中火にかけて混ぜる。とろみがつき透明になったら火を止め、冷ます。

【衣をつけて揚げる】

- ⑧ ⑥に片栗粉を薄くまぶしてから、⑦を全体につけ、乾燥マッシュポテトをまんべんなくまぶす。
- ⑨ 揚げ油を180度に熱し、薄く色づくまで揚げる。
- ⑩ 器につけ合わせと⑨を盛る。



学生の部
最優秀賞

第5回受賞作品

今日は豆腐でい！万能タレにつけていただくとろっとチヂミ

管理栄養士の卵ちゃん

田村 千草 さん・福原 理沙 さん [山梨学院大学/山梨県]



審査委員コメント

生地に里芋を使用し、ふんわりとした食感とうまみを出しています。
卵や小麦アレルギーがあっても、粉ものの料理が楽しめるのは嬉しいですね。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

材料(3枚分)

Ingredients

チヂミ生地

- 木綿豆腐 350g
- 里芋(一口大に切る) 150g
- 片栗粉 55g
- 中華だし(味の素「味の素kk 中華あじ」)
(味のだし「味の素kk 中華あじ」) 6g
- にんじん(3cm長さの細切り) 80g
- にら(2cm長さに切る) 50g
- 玉ねぎ(薄切り) 50g
- サラダ油 大さじ3

たれ

- みりん 35g
- 小ねぎ(小口切り) 10g
- にんにく(みじん切り) 1g
- しょうゆ 6g
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- サラダ油 3g
- 唐辛子(輪切り) 少量

トッピング

- 唐辛子(輪切り) 少量

作り方

How to Cook

【下準備】

*豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、約1時間水きりする(320g程度になるまで)。

【チヂミを作る】

- 1 里芋はたっぷりの水でやわらかくなるまでゆでる。湯をきり、マッシャーなどでつぶす。
- 2 ボールに豆腐を入れ、泡立て器などでペースト状にする。①・Aを加えて混ぜ、さらに野菜を加え、なじみまでよく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、②の1/3量を流し入れ、直径13cmに丸く広げる。中火で4分、裏返して4分焼く。残りも同様に計3枚焼く。

【たれを作る】

- 4 耐熱容器にみりんを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分加熱してアルコールを飛ばす。粗熱を取る。
- 5 ④に小ねぎ・にんにく・Bを加えて混ぜる。
- 6 ③を食べやすい大きさに切る。器に盛って唐辛子を散らし、⑤を添える。



学生の部
審査委員
特別賞

第5回受賞作品

と～にゅ～ もっち～ふおんでゅ

西本 大晟 さん [熊本県慶誠高等学校 / 熊本県]



審査委員コメント

もちを使ってチーズのようにとろりとさせるアイデアが素晴らしいです。
美味しいフォンデュに仕上がっています。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉

材料(2人分)

Ingredients

フォンデュ

- ・切り餅(5mm厚さの2cm角に切る) …………… 80g
- ・にんにく(みじん切り) …………… 1片
- ・アンチョビ …………… 1本
- ・サラダ油 …………… 大さじ1
- ・無調整豆乳 …………… 400ml
(イオン「オーガニック 成分無調整豆乳」)
- ・白みそ …………… 大さじ1
(西京味噌「西京白みそ 別撰」)
- ・水 …………… 大さじ1
- ・パセリ(乾燥) …………… 適宜

A

具材

- ・かぼちゃ …………… 60g
(種を取り、一口大に切ってさっと水にさらす)
- ・じゃがいも …………… 1/2個
(一口大に切ってさっと水にさらす)
- ・ブロッコリー …………… 60g
(小房に分けてゆでる)
- ・ウインナー …………… 4本
(東北日本ハム「みんなの食卓 小さなシャウエッセン」)

作り方

How to Cook

【下準備】

- * かぼちゃ・じゃがいもは、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- * ウインナーは沸騰湯でさっとゆでる。
- * Aをよく溶いておく。

【フォンデュを作る】

- ① フライパンにサラダ油・にんにく・アンチョビを入れて弱火にかける。アンチョビをつぶしながら炒め、よい香りが出てきたら餅を加えてさっと炒める。
- ② 豆乳の1/3量を加え、餅をしっかり溶かす。さらに1/3量の豆乳を加えてなじむまで混ぜる。残りの豆乳を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 合わせておいたAを加え混ぜる。

【盛り付ける】

- ④ 皿に具材を盛る。③をフォンデュ鍋などに移し、パセリをふる。



一般の部
審査委員
特別賞

第5回受賞作品

腐乳チーズの 不乳バジルリゾット

LISA さん [東京都]



審査委員コメント

伝統の発酵食品を用いた発想が素晴らしい。
腐乳が醸し出す独特のフレーバーを上手に利用しています。
おしゃれなディッシュで本場イタリア気分に浸れそう。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

小麦(腐乳)・アーモンド・ごま・大豆

材料(2人分)

Ingredients

バジルソース

- A
- ・バジルの葉 20g
 - ・アーモンドパウダー 10g
(富澤商店「皮無アーモンドパウダー」)
 - ・オリーブ油 12g
 - ・水 25ml
 - ・腐乳(白) 30g
(友盛貿易「黄日香 白腐乳」)
 - ・アーモンドミルク(無糖) 60ml
(HARUNA「137℃ degrees almond milk 甘味不使用」)

リゾット

- ・タイ米のごはん 180g
(木徳神糧「タイ香り米」)
- B
- ・玉ねぎ(5mm幅の薄切り) 50g
- ・しめじ(2cm長さに切り、ほぐす) 60g
- ・マッシュルーム(5mm幅の薄切り) 60g
- ・にんにく(みじん切り) 8g
- ・ミニトマト(8等分に切る) 60g
※うち約10切れはトッピング用
- ・オリーブ油 18g
- C
- ・塩 少量
- ・粗びき黒こしょう 少量

トッピング

- ・粗びき黒こしょう 適宜
- ・パセリ(乾燥) 適宜
- ・バジルの葉 適宜

作り方

How to Cook

【下準備】

* タイ米のごはんは冷蔵庫で一晩冷やす。

【バジルソースを作る】

- ① ミキサーの容器にAを入れてなめらかなになるまで攪拌し、30gを盛り付け用に取り分けておく。
- ② アーモンドミルクを加えてさらに攪拌する。

【リゾットを作る】

- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかける。
- ④ 香りが立ったらBを炒め、Cで味をととのえ、少し炒めて火を止める。
- ⑤ マッシュルームを10切れ程度トッピング用として取り出しておく。再び火にかけ、ごはんを加えて炒める。
- ⑥ ②のバジルソースを加え、弱火にして混ぜ、火を止める。ミニトマトを加えて混ぜる。
- ⑦ 皿にセルクル型を置き、リゾットの1/2量を平らにならす。トッピング用のマッシュルームとミニトマトを飾り、その他のトッピングを散らす。同様にもう1個作る。
- ⑧ セルクル型をはずして、①の盛り付け用のバジルソースを飾る。



一般の部
入賞

第5回受賞作品

まるで!玉子サンド

青木 勝利 さん

大阪医科大学附属病院栄養部栄養課〔大阪府〕



審査委員コメント

黄身の食感、白身の弾力感、見た目など上手に再現しています。
ピクニックでも、パーティでも大活躍の一品です。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

乳・小麦・鶏肉・りんご・ゼラチン

材料(3人分)

白身もどき

- 牛乳 100ml
- 粉ゼラチン 5g
(マルヘニチロ「ゼライスゼラチンパウダー」)

黄身もどき

- じゃがいも(7~8mm角に切り水に浸す) ... 100g
- くちなしの実 1個

チキンペースト(作りやすい分量)

- 鶏むね肉(皮なし)(1cm厚さに切る) 180g
- 酒 50ml
- 塩 3g
- 顆粒ブイヨン 2g
(「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)

作り方

【白身もどきを作る】

- 鍋に牛乳と粉ゼラチンを入れて弱火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。煮立つ前に火を止める。
- バットにあけて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②が固まったら粗く刻む。

【黄身もどきを作る】

- くちなしの実をお茶パックに入れ、肉たたきなどでつぶす。
- 鍋に水けをきったじゃがいもと④、かぶるくらいの水を入れて中火にかけます。沸騰したら弱火にし、じゃがいもがやわらかくなるまでゆでる。
- 湯をきり、鍋に戻して再び中火にかけ、粉吹きにして冷ます。

【チキンペーストを作る】

- 鍋に鶏肉とA、とかぶるくらいの水を入れ、中火にかけます。沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま冷ます(ゆで汁100mlは取っておく)。
- ミキサーの容器に⑦の鶏肉と⑦のゆで汁100ml、顆粒ブイヨンを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

Ingredients

黄色ペースト(作りやすい分量)

- 冷凍とうもろこし(解凍する) 200g

クリームベース

- 生クリーム 150ml
(タカシ乳業「特選北海道純生クリーム47」)
- 酢 30ml
- オリーブ油 18g
- マスタード 12g
(ハインツ「イエローマスタード 逆さボトル」)
- 塩 2g
- こしょう 少量
- 食パン(バスコ「超熟8枚切り」) 6枚
- バター(室温に戻す) 20g
- きゅうり 2本
(パンの長さに切り、2mm厚さのスライス)
- りんご 1/2個

【黄色ペーストを作る】

- ミキサーの容器にとうもろこしと水200ml(分量外)を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ザルなどで裏ごしをして皮を除く。厚手のペーパータオルでこし、水けがなくなるまで置く。

【クリームベースを作り、具材と合わせる】

- 氷水を当てたボールに生クリームを入れ、7分立てにする。Bを順に加えて混ぜる。
- ⑪に⑧、⑩を50gずつ加えて混ぜる。③と⑥も加えて軽く混ぜる。

【食パンに挟み 仕上げる】

- 食パン2枚の片面にバターをぬる。1枚にきゅうり3枚を重ね、⑫の1/3量をぬり、もう1枚の食パンを重ねてラップで包む。これを計3個作り、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ⑬の耳を落とし、3等分に切って器に盛る。りんごを添える。



学生の部
入賞

第5回受賞作品

パーフェクト親子丼

西 彩那 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

上手に再現された親子丼の見栄え、風味が食欲をそそります。
育ち盛りの子供たちの嬉しそうな笑顔が浮かびますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

小麦(白だし)・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(1人分)

Ingredients

卵もどき

- かぼちゃ(皮なし) 40g
(1cm幅の一口大に切る)
- れんこん(すりおろす) 20g
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 小さじ2

A

具材

- マグロ(赤身)(1cm幅の一口大に切る) 20g
- 玉ねぎ(薄切り) 30g
- 片栗粉 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1
- 三つ葉(2cm幅に切る) 2~3本

煮汁

- 水 70ml
- 白だし 小さじ2
(ヤマキ「割烹白だし」)
- しょうゆ 大さじ1/2
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- みりん 小さじ1
- 上白糖 小さじ1

- ごはん 150g

作り方

How to Cook

【卵もどきを作る】

- ① 鍋にかぼちゃとたっぷりの水を入れ、中火にかける。沸騰後弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。ゆで湯はとっておく。
- ② ①のかぼちゃを裏ごしし、れんこん・Aを加えてよく混ぜる。

【具を作る】

- ③ マグロは片栗粉をまぶす。
- ④ ①の湯を再び沸かし、③のマグロを約1分ゆでる。
- ⑤ 小さめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 油がまわったら、煮汁の材料を加えて煮立てる。②の卵もどきを入れふたをする。
- ⑦ 再び煮立ったら、④と三つ葉の軸を加え、さっと煮て火を止める。
- ⑧ 器にごはんを盛り、⑦を盛り付ける。三つ葉の葉を飾る。



学生の部
審査委員
特別賞

第5回受賞作品

モチッとじゃがたこ焼き ～ちゃんちゃん焼き風ソース

アレルギーを考える会 梶3姉妹のみなさん〔北海道〕



動画は▼



審査委員コメント

鮭フレークを使ってちゃんちゃん焼き風に仕上げたソースに工夫が感じられます。
香りも良いです。カリッと焼き上がった生地とも相性抜群です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

さけ・大豆・やまいも

材料 (24個分)

Ingredients

たこ焼き

- A
- キャベツ(みじん切り).....100g
 - にんじん(みじん切り).....25g
 - じゃがいも(メークイン、すりおろす).....100g
 - 長芋(すりおろす).....100g
 - 米粉.....200g
(幸田商店「米の粉」〔新潟県産コシヒカリ使用〕)
 - 水.....400ml
- ゆでだこ(一口大に切る).....180g
なたね油.....適量

ソース

- B
- 水.....75ml
 - オリゴ糖.....30g
(日本甜菜製糖「北海道ビートオリゴ」)
 - しょうゆ.....大さじ1・1/4
(伊賀越「小麦不使用」グルテンフリー 丸大豆醤油)
 - 米粉.....5g
(幸田商店「米の粉」〔新潟県産コシヒカリ使用〕)
 - みそ.....5g
(福山醸造「トモエ 無添加北海道仕込み白つぶ」)
 - 鮭フレーク.....10g

トッピング

- 半固形状ドレッシング.....適量
(キュービー「卵を使っていない キュービーエッグケア」)
- かつお節.....適量
- 青のり.....適量

作り方

How to Cook

【たこ焼きを作る】

- ボールにAを入れて粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- たこ焼き器を加熱し天板に油をぬり、各穴の半分まで①を入れる。
- たこを各穴に入れ、残りの①をあふれるまで入れる。
- 7割程度火が入ったら、あふれた生地に切れ目を入れ、生地を巻き込みながら丸く焼く。少しずつ回しながら、全体によい焼き色がつくまで焼く。

【ソースを作る】

- 小鍋にBを入れてよく混ぜる。中火にかけて混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。鮭フレークを加え、ひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、⑤をかけてトッピングを散らす。



学生の部
審査委員
特別賞

第5回受賞作品

モチモチ!タピオカパスタ

木村 綾花 さん・小林 莉央 さん・山崎 帆乃華 さん

鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科

給食・栄養管理ゼミナール [神奈川県]



動画は▼



審査委員コメント

タピオカ粉を使用しているため、小麦アレルギーの子でも
美味しく食べることができるパスタです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

牛肉・豚肉

材料(2人分)

Ingredients

パスタ生地

- A
- 米粉140g
(みたけ「米粉パウダー(ノングルテン/グルテンフリー)」)
 - タピオカ粉60g
(GABAN「タピオカスターチ」)
 - 塩0.6g
- B
- かぼちゃペースト70g
(みよい農園「みよいさん家のとっても甘い有機かぼちゃ」)
 - オリーブ油16g
 - 水80~100ml
 - 打ち粉(米粉)適量
(みたけ「米粉パウダー(ノングルテン/グルテンフリー)」)
 - 塩(ゆで湯用)適量
 - オリーブ油(ゆで湯用)適量

ミートソース

- 牛豚合いびき肉150g
- 玉ねぎ(粗みじん切り)80g
- にんじん(粗みじん切り)60g
- にんにく(みじん切り)5g
- オリーブ油12g
- 米粉9g
(みたけ「米粉パウダー(ノングルテン/グルテンフリー)」)
- カットトマト缶200g
(デルモンテ「デルモンテ完熟カットトマト」)
- 塩1g
- こしょう少量
- パセリ(乾燥)適量

作り方

How to Cook

【タピオカパスタを作る】

- ① ボールにAを入れて混ぜ、中央をくぼませる。
- ② Bをくぼみに入れ、水を半分程度加え混ぜる。
- ③ 様子を見ながら、水を少しずつ加えてよく混ぜる。ポロポロの状態になったら、耳たぶの固さになるまで水で固さを調節しながら練る。
- ④ 台に打ち粉をし、③の半量を置き、麺棒で厚さ約1mmになるまでのばす。
- ⑤ ④を7~8cmの幅に切り、さらに表面に打ち粉をして5mm幅に切る。残りの半量も同様に作る。

【ミートソースを作る】

- ⑥ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、にんにくの香りが出たら玉ねぎ・にんじんをしんなりするまで炒める。
- ⑦ ひき肉を加え、肉の色が変わるまでしっかり炒める。米粉を加えさらに炒める。
- ⑧ トマト缶・塩・こしょうを加えてとろみがつくまで弱火で約10分煮込む。

【パスタをゆで仕上げる】

- ⑨ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩・オリーブ油を入れる。
- ⑩ タピオカパスタを約3分ゆで、水けをきる。器に盛り、⑧をかけてパセリを散らす。



学生の部
入賞

第5回受賞作品

スポーツ選手に!! 大人の卵かけご飯!?

帝塚山大学木村ゼミの上野 琴美 さん〔京都府〕



動画は▼



審査委員コメント

豚肉を使用し、栄養面を考慮した点が素晴らしいです。
さらっと頂ける「卵かけご飯」を上手に再現しています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉・やまいも・ゼラチン

材料(2人分)

Ingredients

具と卵黄もどき

- ・かぼちゃ(皮を除いて一口大に切る)……………20g
- ・豚ヒレ肉(1.5cm角に切る)……………100g
- A 水……………200ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・上白糖……………大さじ1
- B 粉ゼラチン……………1g
(森永製菓「クックゼラチン」)
- ・湯……………大さじ2

白身もどき

- ・長芋(すりおろす)……………100g
- ・ごはん……………300g
- ・小ねぎ(小口切り)……………2~3本
- ・しょうゆ……………適宜
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)

作り方

How to Cook

【下準備】

*卵黄もどき用に計量スプーン(大さじ)などを2~3個用意する。

【具と卵黄もどきを作る】

- ① 小さめの鍋にAを入れ、中火にかける。豚肉とかぼちゃを入れて、アクを除き、煮立ったら火を弱めて7~8分煮る。
- ② かぼちゃがやわらかくなったら取り出して火を止める。豚肉は煮汁に漬けておく。
- ③ ザルに②のかぼちゃを入れて裏ごしし、①の煮汁を大さじ1加えて混ぜる。Bを加えて混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ④ 計量スプーンに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

【盛りつける】

- ⑤ 器にごはんを盛り、②の豚肉をのせて長芋をかけ、中央に④のをせる。小ねぎを添え、好みでしょうゆをかける。



一般の部
審査委員
特別賞
[アイデアレシピ]

第5回受賞作品

すきっとさっぱり遠州ムース

池原 綾子 さん [静岡県]



審査委員コメント

大根とみかんの香りをほんのり感じる、
とてもおいしいムースに仕上がっています。
組み合わせが新しいと思いました。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

オレンジ・大豆・ゼラチン

材料(100mlの器 6個分)

Ingredients

ムース

- 大根(1cm厚さのいちょう切り) 200g
- みかん果汁 500ml
(えひめ飲料「POMポンジュース」)
- みかんの実(皮をむいて白い筋を除く) 100g
- 冷水 90ml
- 粉ゼラチン 10g
(マルハニチロ「ゼライス(ゼラチンパウダー)」)
- 上白糖 150g
- 豆乳ヨーグルト 100g
(マルサンアイ「豆乳グルト(プレーン)」)
- 豆乳 200ml
(スジャータめいらく「豆腐+おからのむ大豆」)
- レモン汁 大さじ3

トッピング

- みかんの搾り汁 大さじ5~6
- みかんの実(薄切り) 適宜
- ミント 適宜

作り方

How to Cook

【ムースを作る】

- 鍋に大根とみかん果汁を入れて中火にかける。沸騰したら火を弱め15分ゆでる。十分にやわらかくなったらザルにあげ、汁けをきる。
- Aを合わせてゼラチンをしっかり湿らせ、電子レンジ(500w)で約30秒加熱する。
- ミキサーの容器に①、みかんの実、Bを入れ、なめらかになるまで攪拌する。②とレモン汁を加え、さらに攪拌する。器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

【仕上げる】

- みかんの搾り汁をかけ、みかんの実とミントを飾る。



学生の部
入賞

第5回受賞作品

柚子香るさわやか アーモンドブリュレ

衛藤 愛奈 さん

[福岡県立久留米筑水高等学校 / 福岡県]



動画は▼



審査委員コメント

アーモンドミルクと、柚子ジャムの外皮の食感・さわやかな香りがアクセントになり、美味しく仕上がっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

卵・アーモンド・キウイフルーツ

材料(2人分)

Ingredients

柚子ジャム

- 柚子の皮(せん切り)..... 40g
- 柚子果汁..... 30ml
- A 上白糖..... 80g
- 水..... 20ml

ブリュレ生地

- 卵黄..... 30g
- 上白糖..... 10g
- アーモンドミルク..... 50ml
(EcoMil「有機アーモンドミルク シュガーフリー」)
- 柚子ジャム..... 全量

カラメルソース

- 上白糖..... 30g
- 湯..... 20ml

トッピング

- 好みのフルーツ..... 30~40g
(パイナップル・ブルーベリー・キウイなど)
- タイム..... 適量

作り方

How to Cook

【柚子ジャムを作る】

- ① 鍋にたっぷりの水と柚子の皮を入れて中火にかける。沸騰後約3分ゆで、ザルにあげる。同様に3回繰り返す。
- ② 鍋に①・柚子果汁・Aを入れて中火にかけて混ぜる。沸騰したら弱火にして約10分煮る。火を止めて冷ます。

【ブリュレを作る】

- ③ ボールに、ブリュレ生地の材料を入れて混ぜる。
- ④ 半量ずつ器に流し入れ、表面の泡を除き、アルミホイルでふたをする。
- ⑤ ④をフライパンに入れ、高さ2cmまで湯を注ぐ。フライパンのふたをしないで中火弱で15~20分蒸す。
- ⑥ アルミホイルをはずして粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【カラメルソースを作る】

- ⑦ 小さな鍋に上白糖を入れ、中火にかける。砂糖が溶けてきたら、鍋を傾けてまわしながら砂糖を完全に溶かす。
- ⑧ カラメル色になったら火を止め、湯を一気に加えて鍋をまわしながら均一な状態にする。ボールに移して冷ます。

【仕上げる】

- ⑨ ⑥の上に⑧をかけ、好みのフルーツをのせてタイムを飾る。



学生の部
入賞

第5回受賞作品

和風スフレプリン

中濱 未来 さん [兵庫県立社高等学校 / 兵庫県]



動画は▼



審査委員コメント

憧れのプリンとフワフワスフレを目指し、試行錯誤されたことでしょう。
濃い豆乳を温めてしっかり泡立てた後、粉や油を混ぜていくのがポイントですね。

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8cm ココット4個分)

Ingredients

カラメル

- 黒砂糖(粉状) 50g
- 水 30ml

プリン液

- A
- 無調整豆乳 300ml
(マルサンアイ「毎日おいしい無調整豆乳」)
 - グラニュー糖 30g
- B
- きな粉 25g
(富澤商店「きな粉(北海道産大豆)」)
 - 粉寒天 1g

スフレパンケーキ

- C
- 米粉 20g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉 グルテンフリー」)
 - きな粉 10g
(富澤商店「きな粉(北海道産大豆)」)
 - ベーキングパウダー 5g
(富澤商店「ベーキングパウダー アルミニウム不使用」)
 - 無調整豆乳 30ml
(マルサンアイ「毎日おいしい無調整豆乳」)
- D
- 無調整豆乳 80ml
(スジャータめいらく「豆腐+おからのむ大豆」)
 - グラニュー糖 20g

トッピング

- きな粉 適量
(富澤商店「きな粉(北海道産大豆)」)

作り方

How to Cook

【下準備】

* オープンペーパー10cm角を4枚用意する。

【カラメルを作る】

- ① 小さな鍋にカラメルの材料を入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め2~3分煮詰める。
- ② ココット皿に流し、まんべんなく広げる。そのまま置いて冷やし固める。

【プリン液を作る】

- ③ 鍋にAを入れ、混ぜながら中火にかける。グラニュー糖が溶けたらBを加え混ぜ、弱火で1~2分煮溶かす。
- ④ 目の細かい茶こしなどでこし、粗熱をとる。②の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【スフレパンケーキを作る】

- ⑤ ボールにCを合わせ混ぜ、豆乳を加える。なじむまでよく混ぜる。
- ⑥ 別のボールにDの豆乳を入れ、70度の湯せんにかけながら、ハンドミキサーで泡立てる。途中グラニュー糖を3回に分けて加える。やわらかいメレンゲ状に泡立てる。
- ⑦ ⑥の半量ずつを2回に分けて⑤に加える。泡がつぶれないようにさっくりと混ぜる。
- ⑧ フライパンを弱火で熱しオープンペーパーを敷き、その上に⑦の1/4量を、ココット皿に入る大きさに流し入れる。
- ⑨ フライパンとオープンペーパーの間に熱湯大さじ1程度(分量外)を流し入れる。ふたをして2~3分焼き、裏返してさっと焼いて取り出し、粗熱をとる。同様に計4枚焼く。

【仕上げる】

- ⑩ ④の上に⑨をのせる。きな粉をふる。



一般の部
入賞

第5回受賞作品

アレル子の レアレアチーズケーキ

KARIN♪ さん [埼玉県]



審査委員コメント

新しいスイーツです。
ほのかな酸味の生地とナッツの土台がよく合った、豊かな味に仕上がっています。
土台はコーンフレークでも代用できそうですね。

動画は▼



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・カシューナッツ

材料(直径12cm丸型(底取れ)1台分)

Ingredients

土台

- アーモンド(生ホール) …………… 50g
- ナツメヤシ(乾燥デーツ) …………… 正味50g
- ココナッツファイン …………… 14g

• ココナッツオイル …………… 11g
(cocowel「PREMIUM COCONUT OIL 無香タイプ」)

• 好みのフルーツ(イチゴなど) …………… 適宜

レアチーズ生地

- カシューナッツ(生ホール) …………… 100g
- 甘酒 …………… 150ml
(八海醸造「麹だけでつくったあまさけ」)
- レモン汁 …………… 30ml
- バニラエクストラクト …………… 小さじ1/4
(Dolce「バニラエクストラクト40」)

作り方

How to Cook

【下準備】

- *型の底に、オーブンペーパーを敷く。
- *アーモンド、カシューナッツは、160度で約15分ローストする。
- *カシューナッツは一晩水に浸す。
- *ココナッツオイルは湯せんにかけて溶かす(固形状の場合)。

【土台を作る】

- ① ナツメヤシは種を除き、1cm角に切る。
- ② フードプロセッサーにアーモンドを入れ、粗みじんになるまで攪拌する。
- ③ ②に①を加え、なじむまで攪拌してボールに移す。
- ④ ③にココナッツファインを加え、全体がしっとりするまで手ですり混ぜる。
- ⑤ ④を型に入れ、均等の厚さになるようにしっかり押しながら敷き詰める。冷凍庫で冷やす。

【レアチーズ生地を作る】

- ⑥ ミキサーの容器に、水けを切ったカシューナッツとAを入れ、なめらかになるまで十分攪拌する。
- ⑦ ⑥にココナッツオイルを加えて、油分が乳化するまで再び攪拌する。
- ⑧ ⑤に流し入れ、型を数回落として生地の空気を抜く。冷凍庫で一晩凍らせる。

【仕上げる】

- ⑨ 食べる1時間前に冷蔵庫へ移す。
- ⑩ 周囲をタオルで温めてから型から外し、器にのせる。好みのフルーツを飾り、半解凍で切り分ける。



学生の部
入賞

第5回受賞作品

バスク風チーズケーキ

Cherry Flowers/小山 凜華 さん・森井 朱桜 さん
[北海道文教大学明清高等学校 / 北海道]



審査委員コメント

流行のスイーツという難しいテーマに挑戦し、まとめ上げた力が素晴らしいです。
レシピの随所に工夫が見られます。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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15cm丸型(フッ素樹脂加工のもの)1台分)

Ingredients

手作りチーズもどき

- A
- ・調製豆乳 500ml
(日本生活協同組合連合会(COOP)「国産大豆の調製豆乳」)
 - ・豆乳ホイップ 200ml
(スジャータめいらく「乳製品を使っていない豆乳入りホイップ」)
 - ・レモン汁 60ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

コーティング

- ・はちみつ 15g
- ・レモン汁 3ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

チーズケーキ生地

- B
- ・手作りチーズもどき 270g
 - ・グラニュー糖 70g
 - ・調製豆乳 30ml
(日本生活協同組合連合会(COOP)「国産大豆の調製豆乳」)
 - ・半固形状ドレッシング 20g
(キュービー「卵を使っていないキュービーエッグケア」)
 - ・豆乳ヨーグルト 20g
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「SOYBIO豆乳ヨーグルトプレーン無糖」)
 - ・豆乳ホイップ 200ml
(スジャータめいらく「乳製品を使っていない豆乳入りホイップ」)
 - ・米粉ミックス粉 70g
(波里「お米の粉で作ったミックス粉・菓子料理用 グルテンフリー」)
 - ・レモン汁 20ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
 - ・オレンジマレード 150g
(アラハタ「55オレンジマレード」)

作り方

How to Cook

【下準備】

- *オーブンペーパーを25cm角に切り、フッ素樹脂加工の型に敷く。
- *オーブンを240度に予熱する。
- *Bをボールに合わせ、よく混ぜておく。

【手作りチーズもどきを作る】

- 鍋にAを入れ、中火にかけて混ぜる。沸騰直前にレモン汁を加え、手早く混ぜる。
- 火を弱めて静かに沸騰させ、透明な液体と固形物にしっかりと分離させる。
- ボールの上にザルを置き、クッキングペーパーを敷いてこす。
- ペーパーで包み重石をし、冷ましなが水けをきる。約250〜270gになるまで一晩ほど置いて水けをきる。

【生地を作る】

- ボールに④の270gを入れ、ゴムベラで粗くほぐす。グラニュー糖を加えて、切るように混ぜる。
- 混ぜ合わせたBを加えて、同様に混ぜ、豆乳ホイップを加えてさらに混ぜる。
- 米粉ミックス粉を加え、切るように混ぜ、レモン汁、オレンジマレードを加え、**チーズのダマが残る程度**に混ぜ合わせる。

【型に入れて焼く】

- ⑦を型に流し入れ、表面を平らにならす。
- ⑨をはちみつにレモン汁を加え混ぜ、⑧の表面にかける。
- 240度に予熱したオーブンに⑨を入れ、温度を220度まで下げて35分焼く。
- 型から出さずに、そのまま粗熱をとる。
- 冷蔵庫で一晩冷やし、型からはずす。



学生の部
優秀賞
[簡単レシピ]

第5回受賞作品

みんなでつくってたべよう チョコっとクロワッサン

原田 花音 さん [千葉県]



動画は▼



審査委員コメント

名前の通り、みんなで作って
ちょこちょこつまんで食べられる、可愛いお菓子です。
手軽に作れるところも魅力です。

材料 (10個分)

Ingredients

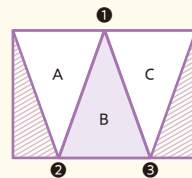
- ・米粉使用春巻きの皮10枚
(イオン「熊本県産米粉使用 春巻きの皮 小麦粉不使用」)
- ・チョコレートシロップ20g~
(森永製菓「チョコレートシロップ」)
- ・エクストラバージンオリーブオイルスプレッド30g~
(ボレイ「エクストラバージン オリーブオイル スプレッド プレーン」)
- ・グラニュー糖10g~

作り方

How to Cook

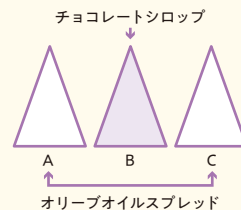
【皮を切る】

- ① 春巻きの皮は1枚ずつはがし、5枚重ねる。同様に2セット作る。
- ② 上の辺の中心に印①をつける。下の辺を4等分にして左から1/4と右から1/4に印②、③をつける。
- ③ 上の辺の左角と下の辺の②をつなぎ、包丁で切る。
- ④ 上の辺の①と下の辺の②(A)、上の辺の①と下の辺の③(B)、上の辺の右角と下の辺の③(C)をそれぞれつなぎ、包丁で切る。A、B、Cの三角形を使う。
- ⑤ 残りも同様に切り、同じ大きさの三角形を30枚作る。



【成形し、焼く】

- ⑥ ⑤を3枚並べる。2枚にオリーブオイルスプレッドを、1枚にチョコレートシロップをぬり、オリーブオイルスプレッドをぬった1枚にグラニュー糖(約1g)をまんべんなくまぶす。
●オリーブオイルスプレッドは1枚に(約1.5gずつ)ぬる
●チョコレートシロップは1枚に(約2gずつ)ぬる
- ⑦ チョコレートシロップをぬった皮が真ん中になるように3枚を重ねて手前からくるくると巻き、クロワッサン型にする。同様に10個作り、天板に並べる。
- ⑧ 200～220度のオーブントースターで10～12分焼く(または220度のオーブンで、約12分焼く)。



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

全て不使用



一般の部
最優秀賞

第5回受賞作品

チョイスできるチュロス、 豆乳ヨーグルトのディップ添え

天野 みどり さん [愛媛県]



動画は▼



審査委員コメント

見た目が楽しい3種類のカラフルなチュロスです。
ディップとの相性も良く、多くの人に親しまれるレシピになりそうです。

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(各13~14本分)

Ingredients

さつまいもチュロス

- A
- ・無調整豆乳 85ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・米油 10g
 - ・上白糖 15g
 - ・塩 少量
 - ・焼き芋(市販品、皮を除く) 50g
 - ・米粉 50g
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)

抹茶チュロス

- B
- ・無調整豆乳 120ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・米油 10g
 - ・上白糖 25g
 - ・塩 少量
- C
- ・米粉 55g
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)
 - ・抹茶 5g
(伊藤園「お〜いお茶 宇治抹茶」)

トマトチュロス

- D
- ・無調整豆乳 110ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・米油 10g
 - ・上白糖 25g
 - ・塩 少量
- E
- ・トマトペースト 55g
(カゴメ「カゴメトマトペーストミニパック」)
 - ・米粉 55g
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)

- ・揚げ油 適量

ディップ

- ・豆乳ヨーグルト 100g
(マルサンアイ「国産大豆の豆乳使用 豆乳グルト」)
- ・上白糖 20g

作り方

How to Cook

【さつまいもチュロスを作る】

- 1 焼き芋はフォークなどでなめらかになるまでつぶす。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにAを入れ、中火にかけながら混ぜる。沸騰直前に一度火を止め、①・米粉を加えてよく混ぜる。
- 3 再び弱火にかけ、約2~3分混ぜながら火を通す。耳たぶ程度の固さになるまでしっかり練る。

【抹茶チュロスを作る】

- 4 フッ素樹脂加工のフライパンにBを入れ、中火にかけながら混ぜる。沸騰直前に一度火を止め、Cを加えてよく混ぜる。
- 5 再び弱火にかけ、約2~3分混ぜながら火を通す。耳たぶ程度の固さになるまでしっかり練る。

【トマトチュロスを作る】

- 6 フッ素樹脂加工のフライパンにDを入れ、中火にかけながら混ぜる。沸騰直前に一度火を止め、Eを加えてよく混ぜる。
- 7 再び弱火にかけ、約2~3分混ぜながら火を通す。耳たぶ程度の固さになるまでしっかり練る。

【成形し、揚げる】

- 8 ③・⑤・⑦それぞれを星形の口金の絞り器に入れ、オープンペーパーの上に10cmの長さに絞り出す。
- 9 揚げ油を170度に熱し、絞り出したチュロスを1本ずつ入れ、約2分薄く茶色に色づくまで揚げる。3種とも同様に揚げる。

【ディップを作る】

- 10 ボールにディップの材料を入れ、よく混ぜる。器にチュロスを盛り、ディップを添える。



学生の部
審査委員
特別賞
[アイデアレシビ]

第5回受賞作品

ゆばのフロランタン

木村 かえで さん [仙台白百合女子大学 / 宮城県]



審査委員コメント

ゆばが見た目も食感もアーモンドのようで、カリカリッとした歯ごたえも抜群。
栄養補給になるのも嬉しいポイントです。

動画は▼



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(8個分)

Ingredients

クッキー生地

- A
- ・米粉 35g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉グルテンフリー」)
 - ・コーンスターチ 15g
 - ・グラニュー糖 20g
- B
- ・無調整豆乳 20ml
(イオン「オーガニック 成分無調整豆乳」)
 - ・米油 25g

ゆばキャラメル

- C
- ・グラニュー糖 30g
 - ・メープルシロップ 13g
(サクラ食品工業「メープル入りシロップ」)
 - ・無調整豆乳 20ml
(イオン「オーガニック 成分無調整豆乳」)
 - ・乾燥ゆば 12g

作り方

How to Cook

【下準備】

- *アルミホイルを2重にし、12×20cm、約2cm高さの皿状にする。
- *オープンペーパーを12×30cmに切る。
- *オーブンを180度に予熱する。

【クッキー生地を作る】

- ① ボールにAを入れてひと混ぜする。Bを加え、粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- ② ビニール袋に①を入れて、袋の上から麺棒で縦20cm×横12cmにのばす。袋の端を切り、表面のビニールをはがし、その上にオープンペーパーをのせてひっくり返し、袋をはずす。
- ③ 縦2等分・横4等分になるように生地に切り込みを入れ、フォークで数カ所に穴を開ける。
- ④ アルミの皿に③を置き、180度のオーブンで約15分焼く。

【ゆばキャラメルを作る】

- ⑤ ビニール袋に乾燥ゆばを入れ、手で細かく砕く。
- ⑥ フライパンにCを入れてよく混ぜ、中火にかける。鍋をまわしながら溶かす。
- ⑦ 沸騰したら弱火にして1分ほど煮詰める。
- ⑧ 豆乳を加えよく混ぜ、1分ほど加熱する。ゆばを加えて手早く混ぜて火を止める。

【仕上げ】

- ⑨ ④に⑧を均等に広げオーブンを160度にかけて約8分焼き、冷めないうちに切り込みのところで切り離し、冷ます。



一般の部
入賞

第5回受賞作品

レンチン5分orオーブン40分 焼きフルーツケーキ

佐藤 快枝 さん〔千葉県〕



審査委員コメント

レンジ加熱はもちっと、オーブン加熱はしっとりしています。
オーブン加熱後は冷凍し、常備おやつとして活用できそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

アーモンド・オレンジ・大豆・バナナ・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（13×5.5×4.5cmのパウンド型 2個分）

Ingredients

にんじんペースト（作りやすい分量）

- にんじん（1～2cm幅の輪切り）……………300g
- 水……………100ml

生地

- | | |
|--|---|
| <p>A ・長芋（すりおろす）……………120g</p> <p>・無調整豆乳……………35～40ml
（キッコーマン「おいしい無調整豆乳」）</p> <p>・上白糖……………60g</p> <p>・にんじんペースト……………60g</p> <p>・バニラオイル……………4～5滴
（富澤商店「バニラオイル」）</p> <p>・なたね油……………10g</p> <p>・ココナッツミルク……………80g
（ドーバーフィールド「Kara COCONUT MILK Classic」）</p> <p>・アーモンドパウダー……………90g</p> | <p>B ・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」）</p> <p>・片栗粉……………50g</p> <p>・ベーキングパウダー……………10g
（富澤商店「ベーキングパウダー アルミニウム不使用」）</p> <p>・フルーツビッツ……………160g
（大蔵物産「フルーツビッツ 無漂白」）</p> <p>・ココナッツロング……………30g</p> |
|--|---|

作り方

How to Cook

【下準備】

- *オーブンを180度に予熱する。
- *Bをよく混ぜ合わせる。
- *型の一つにオーブンペーパーを敷く（電子レンジ加熱用）。

【にんじんペーストを作る】

- ① 鍋ににんじん和水を入れてふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして十分にやわらかくなるまで20～25分蒸し煮にする（途中水分が足りなくなったら、水をたす）。
- ② 500ml程度の筒状の高さのある容器に入れ、バーミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

【生地を作る】

- ③ 500ml程度の筒状の高さのある容器にAを順に入れ、バーミキサーでなめらかになるまで攪拌してボールに移す。
- ④ ③にBを加えて切るように混ぜる。
- ⑤ フルーツビッツを加えてよく混ぜる（生地が固い場合は豆乳を加えて固さを調整する。ふんわり軽い力で混ぜられるような状態がよい）。
- ⑥ それぞれの型に1/2量を流し入れて表面を平らにならし、ココナッツロングを散らす。

【生地を加熱する】

- ⑦ オーブン加熱用：オーブンで約40分加熱する（ココナッツが焦げないように、15分たったらアルミホイルをかぶせる）。網などにのせて粗熱をとる。
電子レンジ加熱用：電子レンジ500wで6分加熱する。網などにのせて粗熱をとる。
- ⑧ 型から出して切り分ける。



一般の部
入賞

第5回受賞作品

ノンアレルギー・グルテンフリー・
ギルトフリー・低糖質を実現！

シグナルクラッカー&スナック

アレルギーを考える会 香高班のみなさん [北海道]



審査委員コメント

自然な甘みが噛めば噛むほどおいしいです。ディップをつけて食事に、
クリームやジャムをつけておやつに、幅広く楽しめそうです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

すべて不使用

材料(緑:約80枚、黄:約64枚、赤:約32枚分)

Ingredients

緑	黄	赤
A・米粉……………30g (幸田商店「米の粉(新潟県産コシヒカリ使用)」)	・米粉……………30g (幸田商店「米の粉(新潟県産コシヒカリ使用)」)	・米粉……………30g (幸田商店「米の粉(新潟県産コシヒカリ使用)」)
・コーンスターチ……………15g	・コーンスターチ……………15g	・コーンスターチ……………15g
・コナツツファイン……………5g	・コナツツファイン……………5g	・コナツツファイン……………5g
B・ほうれん草(葉の部分)……………30g	・カレーペースト……………10g (第3世界ショップ「カレーの壺マイルド」)	・トマトケチャップ……………35g (カゴメ「トマトケチャップ」)
・コナツツオイル……………10g (生活科学研究会「ナチュレオ」)	・コナツツオイル……………10g (生活科学研究会「ナチュレオ」)	・コナツツオイル……………10g (生活科学研究会「ナチュレオ」)
・炭酸水……………約5ml	・炭酸水……………約25ml	・炭酸水……………約5ml
・塩……………少々		

作り方

How to Cook

【下準備】

- *コナツツオイルは湯せんにかけて溶かす(固形状の場合)。
- *オーブンを160度に予熱する。

【生地を作る(緑)】

- ① フードプロセッサーの容器にAを入れて均一の色になるまで攪拌する。
- ② ①にBを加え、耳たぶの固さになるまで攪拌する(炭酸水の量で調整する)。

【成形して焼く(緑)】

- ③ 厚手のビニール袋に生地を入れて縦16cm×横20cm(2mm厚さ)にのばす。
- ④ 生地から上面のビニールをはがす。その上にオープンペーパーをのせてひっくり返し、生地からビニール袋をはがす。塩を全体にふる。
- ⑤ ④の生地の横4等分、縦8等分に切り込みを入れる(1枚4cm×2.5cmの直角三角形)。
- ⑥ ⑤を160度のオーブンで約25分焼き、粗熱をとる。切り込みにそって折り、離す。

【生地を作る(黄)】

- ⑦ フードプロセッサーの容器に米粉、コーンスターチ、コナツツファイン、カレーペースト、コナツツオイル、炭酸水を入れる。
- ⑧ 耳たぶの固さになるまで攪拌する(炭酸水の量で調整する)。

【成形して焼く(黄)】

- ⑨ 厚手のビニール袋に生地を入れて縦12cm×横24cm(2mm厚さ)にのばす。緑色の生地と同様の手順(作り方④)で、ビニール袋をはがしてオープンペーパーの上にのせる。
- ⑩ ⑨の横4等分、縦8等分に切り込みを入れる。さらに斜めに切り込みを入れる。(1枚3cm×3cmの直角三角形)
- ⑪ ⑩を160度のオーブンで約25分焼き、粗熱をとる。切り込みにそって折り、離す。

【生地を作る(赤)】

- ⑫ フードプロセッサーの容器に米粉、コーンスターチ、コナツツファイン、トマトケチャップ、コナツツオイル、炭酸水を入れる。
- ⑬ 耳たぶの固さになるまで攪拌する(炭酸水の量で調整する)。

【成形して焼く(赤)】

- ⑭ 厚手のビニール袋に生地を入れて縦12cm×横24cm(2mm厚さ)にのばす。緑色の生地と同様の手順(作り方④)で、ビニール袋をはがしてオープンペーパーの上にのせる。
- ⑮ ⑭の横4等分、縦8等分に切り込みを入れる。(1枚3cm×3cmの正方形)
- ⑯ ⑮を160度のオーブンで約25分焼き、粗熱をとる。切り込みにそって折り、離す。



一般の部
審査委員
特別賞
[簡単レシピ]

第5回受賞作品

令和(輪)初! タピオカもちもちドーナツ

西 雅代 さん [岐阜県]



審査委員コメント

見た目が可愛くて美味しい、素晴らしい作品です。
多品目の食物アレルギーがある子ども安心して食べられるおやつです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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個分)

Ingredients

生地

- A
- さつま芋(皮をむいて蒸す)..... 75g
 - タピオカ粉..... 100g
(創健社「タピオカ粉末」)
 - 米粉..... 20g
(共立食品「米の粉」)
 - 베이킹パウダー..... 4g
(RUMFORD「BAKING POWDER」)
 - きび砂糖..... 30g
 - 米油..... 10g
 - ライスミルク..... 80ml程度
(福光屋「プレミアム ライスミルク」)
 - 揚げ油..... 適量

トッピング

- B
- チョコレート(刻む)..... 60g
(ニッコ「マイルドチョコレートアレルギーフリーアレルギー物質2品目不使用」)
 - 粉砂糖..... 30g
 - 水..... 小さじ1
 - 黒砂糖(粉末)..... 適量

作り方

How to Cook

【下準備】

- * チョコレートは湯せんにかけて溶かす。
- * 10×12cmの大きさのオープンペーパーを10枚用意する。

【生地を作る】

- ① さつま芋はフォークなどでつぶす。
- ② ボールにAを入れて混ぜ、①を加えて手でつぶすようになじませる。
- ③ 米油とライスミルクを加えて混ぜる。ひとまとまりになるように、ライスミルクの量でやわらかさを調節する。

【成形し、揚げる】

- ④ 生地を4等分にして棒状に成形し、それぞれの生地を10等分にして丸める。計40個作る。
- ⑤ ④をオープンペーパーの上に輪になるように7～8個並べる。これを計5個作る。
- ⑥ 160度に熱した揚げ油に、⑤をオープンペーパーごと入れ、ある程度揚げたら油の中ではずす。きつね色になるまで途中裏返しながら揚げる。粗熱をとる。

【トッピングをつける(チョコレート)】

- ⑦ 湯せんにかけて溶かしたチョコレートのボールの底面に冷水をあて、固さを調整する。
- ⑧ ⑥の片面につけ、オープンペーパーにのせる。冷蔵庫でチョコレートが固まるまで冷やす。

【トッピングをつける(アイシング)】

- ⑨ ボールにBを入れてよく混ぜる。
- ⑩ ⑥の片面につけ、オープンペーパーにのせる。冷蔵庫でアイシングが固まるまで冷やす。

【トッピングをつける(黒砂糖)】

- ⑪ 黒砂糖をビニール袋に入れ、⑥を入れてまぶす。



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/>



FAQ

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5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_2019.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5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。

このレシピは2020年4月現在の情報をもとに制作しています。

※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(不使用)ください

date . .



第5回 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	伊藤節子	同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科 特任教授
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