



good idea!

食物アレルギーに向き合う

Recipe Book

おいしい レシピ集

第6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 Message

第6回を迎えた“食物アレルギー対応食 料理コンテスト”ですが、この6年間で、食物アレルギー対応食に対する関心も徐々に高まってきたと実感しています。

新型コロナウイルスのまん延で、社会が大きく変化していますが、その状況下においても、全国から過去最高の992件の応募をいただきました。本当にありがとうございました。これは食物アレルギー表示制度も含め、社会の関心が高まっていることの表われだと思っています。また、学校関係者や学生の方の応募も多く、教育の場でも当財団の活動をご活用いただいていることを、たいへんうれしく思うとともに、関係の皆様方に感謝いたします。

応募作品には、年々びっくりさせられています。独創性・工夫・簡便性だけでなく、何よりも食としてたいせつな“おいしさ”が見え、味ともに高い完成度となっています。私も試食させていただきましたが、食卓と笑顔のシーンが想像できる作品ばかりでした。

食物アレルギーを取り巻く環境の改善に対して、行政・医療・研究・教育・食品産業など様々な分野において取り組まれています、まだまだ道半ばです。すべての活動の願いは、食物アレルギー患者とご家族が安心して暮らせる社会の実現です。

このレシピ集が、食物アレルギーをお持ちのご家族にとって、もっとも身近で皆様の笑顔の食卓を実現できるお手伝いができれば、応募者、受賞者、審査委員そして当財団として幸いです。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 岩間 清

目次 Contents

主菜

👑 カリッカリ！大豆パフでプレミアム中華風唐揚げ [一般の部] 審査委員特別賞	p.02
👑 野菜だけの焼麻婆	p.03
👑 きみはかぼちゃ！肉巻き卵	p.04
👑 3色のカラフル米粉餃子	p.05
👑 優しい甘さのかぼちゃシチューポットパン ふわっふわ豆腐ハンバーグ入り♪	p.06

副菜

👑 飾って楽しいお野菜ゴロゴロおからのサラダ [一般の部] 審査委員特別賞	p.07
---------------------------------------	------

主食

👑 笑顔でかぶりつき！モチモチとろーりハムチーズブリト	p.08
👑 卵、小麦粉不使用！ふわふわ！TOFUたこ焼き	p.09
👑 インド風 米豆まきまきラップ [学生の部] 最優秀賞“1品で満腹レシピ”	p.10
👑 特定原材料27/28不使用！～ほぼフリーなビヨバテチーマフィン [学生の部] 審査委員特別賞	p.11
👑 みんな一緒に令和2年の年越し天ぷらそば [学生の部] 審査委員特別賞	p.12

デザート

👑 えらんで楽しいマメなアイスクリームやさん [一般の部] 最優秀賞“簡単レシピ”	p.13
👑 ウフ・ふ・フラン [一般の部] 優秀賞“プロ級レシピ”	p.14
👑 バナナと白花豆の白いクレープ [一般の部] 審査委員特別賞	p.15
👑 カリカリコーヤとさっぱりトーガンの出会い	p.16
👑 ママからの贈り物 [学生の部] 優秀賞“プロ級レシピ”	p.17
👑 レンコンいっぱい！しっとりレンコンブラウニー [学生の部] 審査委員特別賞“簡単レシピ”	p.18
👑 みんなで食べよう！アレルギー対応スポンジケーキ [学生の部] 審査委員特別賞	p.19
👑 ハロウィンにぴったし!!! HOKUHOKUバンプキンのなんちゃってモンブラン	p.20

おやつ

👑 発酵いらす あっ！というまん [一般の部] 審査委員特別賞“1品で満腹・簡単レシピ”	p.21
--	------

食物アレルギーの情報サイト	p.22
---------------	------

一般の部
審査委員
特別賞

第6回受賞作品

カリッカリ！
大豆パフでプレミアム中華風唐揚げ

LISA さん〔東京都〕

動画は▼



審査委員
コメント

大豆パフのカリカリ食感に感激しました。
卵、小麦粉を使った料理に近づけるのではなく、全く新しい対応料理を
創るという発想にエールを送ります。

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・大豆・鶏肉

材料(4人分)

- ・鶏もも肉(1個10~15gに切る) 250g
 ・塩 2g
 ・粗びき黒こしょう ひとつまみ
 ・酒 小さじ2弱
 ・にんにく(すりおろしたもの) 4g
 ・ゆでとうもろこし(真空パック) 80g

衣

卵がわり

- ・米粉 20g
 (波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)
 ・有機豆乳 45ml
 (スジャータめいらく「豆腐もできます有機豆乳」)

カリカリがわり

- ・アーモンドスライス 40g
 ・大豆プロテインパフ 60g
 (ニチエー「大豆プロテインパフ 味付けなし」)
 ・米粉 10g
 (波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)
 ・揚げ油(オリーブ油) 適量

ソース

- ・あらごしトマト 100g
 (キッコーマン「デルモンテ 完熟あらごしトマト」)
 ・はちみつ 14g
 (加藤美韓国本舗「純粋ハチミツ」)
 ・豆板醤 14g
 (美楽生 神戸物産「豆板醤」)
 ・しょうゆ 小さじ2
 (イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
 ・黒酢 小さじ2
 (内堀醸造「臨瀧山黒酢」)
 ・塩 少量
 ・粗びき黒こしょう 少量

飾り

- ・フリルレタス(ちぎる) 25g
 ・長ねぎ(白髪ねぎにする) 10cm
 ・糸唐辛子 適量

作り方

- ① 鶏肉はAをもみ込んで10分ほどおく。とうもろこしは5cm長さに切って6等分にし、芯を落とす。

【衣をつけ、揚げる】

- ② ボールに「卵がわり」の材料を入れ、よく混ぜる。
 ③ 別のボールに「カリカリがわり」のアーモンドスライスを入れて粗めに砕き、大豆プロテインパフを加えて混ぜる。
 ④ ①の鶏肉に米粉をふり②→③の順につけ、時間を置いてなじませる。
 ⑤ フライパンにオリーブ油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、④を入れて片面を約2分ずつきつね色になるまで揚げる。

【ソースを作る】

- ⑥ 大きめの耐熱ボールにソースの材料をすべて入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。

【仕上げる】

- ⑦ 皿にフリルレタスを敷き、⑤と①のとうもろこしを⑥のソースに軽くぐらせて盛り、余ったソースをかける。白髪ねぎ・糸唐辛子を飾る。



第6回受賞作品

野菜だけの焼麻婆

水谷 早百合 さん [三重県]



動画は▼

審査委員
コメント

玉ねぎを器に見立てるなど、見た目にも楽しめる工夫がよいですね。
麻婆の味のバランスもよく、辛さを控えめにすれば
子どもも大人も楽しめる一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆・鶏肉・やまいも

※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)

玉ねぎの器

- ・玉ねぎ(1個約220g) 2個
- ・岩塩 少量
- ・こしょう 少量

具材

- ・玉ねぎ 25g
(くり抜いたものを粗みじん切りにする)
- ・納豆 15g
- ・しめじ 50g
(石づきを除き、2cm長さに切る)
- ・長芋(1~2cm角に切る) 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく(みじん切りにする) 10g
- ・しょうが(みじん切りにする) 10g
- ・豆板醤 7g
(ユウキ食品[youki 四川豆板醤])

- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
(キッコーマン「いつでも新鮮 えんどうまめしょうゆ」)
- ・鶏がらスープの素 3g
(味の素「丸鶏がらスープ」)
- ・赤だしみそ 10g
- ・砂糖 5g
- ・片栗粉 5g
- ・水 大さじ1/2
- ・ねぎ(小口切りにする) 大さじ1
- ・ラー油 6g
- ・ごま油 6g
- ・花椒粉(お好みで) 適宜

トッピング

- ・グルテンフリーフライ粉 2g
(ディジャンパン「グルテンフリー フライ粉」)
- ・チーズのような島豆腐 4g
(食のかけはしカンパニー「まるでチーズな
島豆腐 スモーク」)

作り方

【玉ねぎの器を作る】

- ① 玉ねぎは茶色の皮が残るように汚れた部分だけをはがして上から1/3を切り、ふたと器に分ける。
- ② 器部分は外側から2~3枚の身を残して中身をくり抜く。同様にもう1個作る。耐熱皿に並べて塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをして電子レンジ(500w)で4~5分やわらかくなるまで加熱する。
- ③ 天板にしわをよせたアルミホイルを敷き、②・①のふたとともに並べる。

【具を作る】

- ④ 納豆は水洗いしてぬめりを除き、粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、Aを入れて炒める。香りがたってきたら玉ねぎ・④を加えて火を弱め、1~2分じっくり炒めて香りを出す。
- ⑥ さらにBを加え、火を強めて炒め、ぐつぐつしてきたらしめじ・長芋を加えて炒める。一度火を止めてCを加え混ぜ、再び強火にして炒め合わせる。最後にDを加え、余分な水分を飛ばすように炒めて火を止める。好みで花椒粉をふって軽く混ぜ合わせる。

【器に盛り、トッピングをふって焼く】

- ⑦ ③の器に⑥を入れる。
- ⑧ ボールにグルテンフリーフライ粉を入れ、チーズのような島豆腐をすりおろして混ぜ、⑦にふりかける。
- ⑨ オーブントースター(1200w)で焼き色がつくまで7~8分焼く。

学生の部
入賞

第6回受賞作品

きみはかぼちゃ！
肉巻き卵

櫻井 優衣 さん [龍谷大学 / 滋賀県]

動画は▼



審査委員

コメント

卵の白身の代替食材としてエリンギを使う発想が素晴らしいです。
肉巻きのボリューム感とマッチしていて、満足感のある作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

豚肉

材料(6個分)

卵もどき

- ・かぼちゃ …………… 200g
(皮を除いて一口大に切る)
- ・エリンギ …………… 大3本
- ・豚ロース薄切り肉 …………… 6~12枚
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・サラダ油 …………… 18g
- ・しょうゆ …………… 大さじ2
(キッコーマン「いつでも新鮮 えんどうまじょうゆ」)
- ・酒 …………… 大さじ3
- ・みりん …………… 大さじ3
- ・上白糖 …………… 12g

付け合わせ

- ・キャベツ (せん切りにする) …………… 2~3枚
- ・パプリカ (赤・黄 / せん切りにする) …… 少量
- ・にんじん (せん切りにする) …………… 少量
- ・ミニトマト (半分に切る) …………… 適量
- ・パセリ …………… 適量

作り方

【卵もどきを作る】

- ① かぼちゃは耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱する。フォークなどでつぶし、6等分にして丸める。
- ② エリンギ(直径3~4cm)は3cm長さに切る(軸のみを使う)。ラップをして電子レンジ(600w)で50秒加熱し、真ん中を丸抜き型などでくり抜く。
- ③ ①の1/6量をエリンギの穴に詰め、卵の形になるように丸く成形する。同様に計6個作り、片栗粉をまぶす。

【肉で巻き、仕上げる】

- ④ ③を豚肉1~2枚で巻き、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくように転がしながら焼く。
- ⑥ 一度火を止めて、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。Aを加え、再び中火にかけて照り焼きにする。

【盛り付ける】

- ⑦ 付け合わせの野菜と半分に切った⑥を盛り付け、フライパンに残ったたれをかける。



第6回受賞作品

3色のカラフル米粉餃子

彦坂 礼美 さん

[名古屋スイーツ&カフェ専門学校/愛知県]



動画は▼



審査委員

コメント

3色の鮮やかなビタミンカラーが明るい気分してくれます。

野菜が苦手な子どもたちにも

家庭と一緒に楽しく作れるお手軽な一品です。

材料(18個分)

基本の皮

- A
- 水 120ml
 - 片栗粉 20g
- B
- 米粉 100g
(ニッパン「日本の米粉」)
 - 塩 2g

ほうれん草の生地

- ほうれん草(葉の部分) 50g
- 米粉 適量(25~30g)
(ニッパン「日本の米粉」)

にんじんの生地

- にんじん 40g
(2~3mmの薄切りにする)
- 米粉 適量(25~30g)
(ニッパン「日本の米粉」)

パプリカの生地

- パプリカパウダー 4g
(ハウス食品「GABAN」パプリカパウダー)
- 米粉(打ち粉) 適量
(ニッパン「日本の米粉」)

具材

- キャベツ 120g
(5mm角程度に切る)
- 長ねぎ(5mm角程度に切る) .. 15g
- にんにく(みじん切りにする) ... 8g
- しょうが(みじん切りにする) ... 3g
- 豚ひき肉 150g
- しょうゆ 小さじ1/2
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- 塩 4g
- こしょう 少量

- 酒 大さじ3/4
- 鶏がらスープの素 .. 大さじ3/4
(味の素「丸鶏がらスープ」)
- 片栗粉 大さじ3/4
- ごま油 大さじ1/2
- 湯 適量
- サラダ油 適量

たれ

- しょうゆ 50g
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- 酢 大さじ2

飾り

- 香菜 適量

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・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

作り方

【ほうれん草の皮の準備をする】

- ほうれん草は熱湯で1~2分ゆでて冷水にとり、水けを絞って包丁でたたき、ベスト状にする。厚手のキッチンペーパーに包んでさらに水けをしっかりと絞り、約30gにする。

【にんじんの皮の準備をする】

- 鍋ににんじんを入れてたっぷりの水で十分やわらかくなるまで約15分ゆでる。ザルにあげて水けをきり、ポリ袋に入れてフォークなどでペースト状につぶす。厚手のキッチンペーパーに包んで水けをしっかりと絞り、約30gにする。

【基本の皮を作る】

- 鍋にAを入れて中火にかき、混ぜながら透明になるまで加熱する。
- ボールにBと③を加えてスケッパーなどで切るように混ぜ、粉けがなくなったら手で早くこねる。なめらかになったら2等分にする(1つはパプリカパウダーの生地)。もう片方の生地をさらに2等分にする(ほうれん草の生地・にんじんの生地)。

【ほうれん草の皮を作る】

- ボールに④のほうれん草用の生地・①・米粉(25~30g)を入れてスケッパーなどで切るように混ぜ、粉けがなくなったら手でこねる。

【にんじんの皮を作る】

- ボールに④のにんじん用の生地・②・米粉(25~30g)を入れてスケッパーなどで切るように混ぜ、粉けがなくなったら手でこねる。

【パプリカパウダーの皮を作る】

- ボールに④のパプリカパウダー用の生地・パプリカパウダーを入れてスケッパーなどで切るように混ぜ、粉けがなくなったら手でこねる。

【生地を成形する】

- 打ち粉をして⑤・⑥・⑦を棒状にし、6等分にする。生地の1つを丸めて米粉をつけ、指で押し広げながら直径7cmにのばす。同様に残りも米粉をつけ、のばして成形する。

【具材を作る】

- ボールにCを入れて粘りが出るまで練り、Dを加え入れてさらに練る。キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが・片栗粉を加えて混ぜ、最後にごま油を加えてよく練り合わせる。

【包む】

- 皮の中央に具材を置き、ふちを合わせて閉じる。同様に全て包む。

【1色ずつ焼く】

- 冷たいフライパンにサラダ油を適量入れて⑩を並べ、中火にかける。フライパンが温まったら、餃子の下1/3が浸かるまで湯を注ぎ、ふたをして8分蒸し焼きにする。
- 水分がなくなってきたら、ふたを外してサラダ油小さじ1をかけて焼き色をつける。同様にそれぞれ3色の餃子を焼く。
- 混ぜ合わせたたれと香菜を添える。

第6回受賞作品



学生の部
入賞

優しい甘さのかぼちゃシチューポットパン ふわっふわ豆腐ハンバーグ入り

森島 萌々香 さん [名古屋女子大学 / 愛知県]

動画は▼



審査委員
コメント

子どもから大人まで大人気のシチュー、ハンバーグ。
米粉パンが器になって、見た目も楽しいです。
彩りも良く、食卓が華やかになりますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・鶏肉

材料(2人分)

米粉食パン

- 米粉 …………… 360g
(富澤商店「熊本県産米[ミズホチカラ]バン用米粉」)
- ドライイースト …………… 6g
(ルサッフル社「サフ インスタントイースト赤」)
- 上白糖 …………… 20g
- 塩 …………… 4g

- 調製豆乳(40度に温める) …………… 340ml
(キッコーマン「調製豆乳」)
- オリーブ油 …………… 20g

豆腐ハンバーグ

- 玉ねぎ(粗みじん切りにする) …………… 30g
- オリーブ油 …………… 5g
- 絹ごし豆腐 …………… 50g
- 鶏胸ひき肉 …………… 100g
- 塩 …………… 3g
- こしょう …………… 少量
- オリーブ油 …………… 12g

かぼちゃシチュー

- かぼちゃ(一口大に切る) …………… 160g
- 玉ねぎ(薄切りにする) …………… 70g
- にんじん …………… 4個
(7mm厚さの輪切りを花型で抜く)
- しめじ(小房に分ける) …………… 50g
- オリーブ油 …………… 10g

- 調製豆乳 …………… 300ml
(キッコーマン「調製豆乳」)
- 食物アレルギー対応無添加ブイヨン …… 5g
(マギー「ブイヨン 無添加 アレルギー特定原材料等28品目不使用」)
- 塩 …………… 少量
- こしょう …………… 少量

飾り

- パセリ(みじん切りにする) …………… 適量

作り方

- ◎下準備 ・ 6.5×16cm、高さ6cmのバン型2つにオーブンペーパーを敷く。
・ 調製豆乳を40度に温める。

【米粉食パンを作る】

- ① ボールにAを入れて混ぜ、40度に温めた豆乳を加えてゴムベラなどで混ぜ合わせる。さらにオリーブ油を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 型2つに①を均等に流し入れ、霧吹きで水をふりかけてアルミホイルをかぶせ、オーブンの発酵モード(30度)で40分発酵させる。
- ③ アルミホイルをはずし、箸などで周りを刺して空気を抜く。表面を平らにならし、アルミホイルをかぶせ、再びオーブンの発酵モード(30度)で30分発酵させる。
- ④ アルミホイルをはずして210度のオーブンで20～25分焼き、焼き上がった型からはずして粗熱をとる。

【豆腐ハンバーグを作る】

- ⑤ 耐熱容器に玉ねぎとオリーブ油を混ぜ、電子レンジ(500w)で30秒加熱して冷ます。
- ⑥ 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(500w)で1分加熱して冷ます。
- ⑦ ボールにBを入れて手でよく混ぜ、⑤と⑥を加えてさらによく混ぜる。4等分にして小判形に丸める。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、並べて両面をこんがり焼く。

【かぼちゃシチューを作る】

- ⑧ 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ⑨ 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ・にんじん・しめじを入れて炒める。しんなりしたらCを加え、煮立ったら⑧を加えて10分煮込む。

【盛り付ける】

- ⑩ ④の上面を切って平らにし、ふちを1cm残して四方に切り込みを入れて底に穴があかないようにくり抜く。⑦と⑨を盛り、パセリをふってくり抜いたパンを添える。

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

一般の部
審査委員
特別賞

第6回受賞作品

飾って楽しい お野菜ゴロゴロおからのサラダ

ぶりてりあ さん [長野県]



動画は▼



審査委員 コメント

自家製のマヨネーズの優しい味に、おからがマッチしています。角切りにした野菜・コーン・ハムが食感のアクセントになっていて楽しくいただくことができます。

——— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの ———

大豆・豚肉・りんご

材料(作りやすい分量)

ビクルス(作りやすい分量)

- ・きゅうり……………100g
(1cmのスティック状に切る)
- ・にんじん……………100g
(1cmのスティック状に切る)
- ・水……………120ml
- ・りんご酢……………80ml
(ミツカン「純りんご酢」)
- ・上白糖……………12g
- ・自然塩……………6g

豆乳マヨネーズ(作りやすい分量)

- ・サラダ油……………1カップ
- ・無調整豆乳……………100ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・りんご酢……………40ml
(ミツカン「純りんご酢」)
- ・上白糖……………6g
- ・自然塩……………6g

具材・トッピング

- ・ロースハム……………50g
(東北日本ハム「みんなの食卓 ロースハム」)
- ・②で作ったビクルス……………各30g
- ・ホールコーン……………適量
- ・きゅうり……………適量
- ・赤パプリカ……………適量

おからサラダ

- B [・冷凍ブロッコリー……………100g
・水……………50ml]
- C [・生おから……………100g
(相模屋食料「とう屋さんのおから」)
・豆乳マヨネーズ……………150g
・塩……………少量]

飾り

- ・サラダケール……………50g

作り方

【ビクルスを作る】

- ① 鍋にAを入れて中火で煮立て、火を止めて冷ます。
- ② 保存袋にきゅうり・にんじん・①を入れて漬ける(最低30分以上)。

【豆乳マヨネーズを作る】

- ③ 豆乳マヨネーズの材料すべてを筒状の高さのある容器に入れ、バーミキサーなどでめめかになるまで攪拌する。

【具材・トッピングの準備をする】

- ④ ロースハムは重ねて星型でくり抜き(トッピング用)、残りは1cm角に切る。
- ⑤ ②は、各30gを8mm角に切り、10gずつとり分ける(トッピング用)。
- ⑥ きゅうり・パプリカはせん切りピーラーなどでひも状に切る。

【おからサラダを作る】

- ⑦ 耐熱皿にBを入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱し、冷ます。細かいみじん切りにし、蒸し汁は取りおく。
- ⑧ ボールにC・⑦のブロッコリー・④・⑤を入れて全体をよく混ぜる(パサつく時は⑦の蒸し汁を入れて調整する)。

【盛り付ける】

- ⑨ 皿の中央におからサラダをツリーのような円錐型に盛る。
- ⑩ ⑥をリボンのように飾り、⑤のトッピング・ホールコーンをオーナメントのようにちりばめる。④の星型のロースハムはてっぺんに飾る。皿の周りにサラダケールを敷く。

※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

一般の部
入賞

第6回受賞作品

笑顔でかぶりつき！
モチモチとろーりハムチーズブリトー

野村 みゆき さん [茨城県]

動画は▼



審査委員

人気のブリトーに挑戦された点がすばらしいです。

コメント

くず粉を使った生地はもちもち食感でおいしいです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・豚肉

材料(2個分)

豆乳ホワイトソース

- A
- ・有機豆乳 …………… 100ml
(スジャータめいらく「豆腐もできます有機豆乳」)
 - ・白みそ …………… 15g
(西京味噌「西京白みそ」)
 - ・レモン汁 …………… 5ml
 - ・くず粉 …………… 5g
(吉野本葛天極堂「吉野本葛[粉末]」)
 - ・塩 …………… 少量

生地

- B
- ・くず粉 …………… 50g
(吉野本葛天極堂「吉野本葛[粉末]」)
 - ・おからパウダー …………… 25g
(ユウテック「国産大豆 超微粉おからパウダー」)
 - ・水 …………… 1カップ
 - ・エキストラバージンオリーブ油 …… 4g
 - ・ロースハム …………… 4枚
(東北日本ハム「みんなの食卓ロースハム」)

作り方

【豆乳ホワイトソースを作る】

- 鍋にAを入れて溶きのばし、中火弱にかけて沸騰直前に火を止める。
- ①にくず粉を茶こしなどでふるい入れ、塩を加えて中火にかけて混ぜる。トロミがついてなめらかになったら火を止める。

【生地を作る】

- ボールにBを入れて泡立て器でよく混ぜる。水を加えてなめらかになるまで混ぜ、オリーブ油を加えなじむまでさらによく混ぜる。
- フッ素樹脂加工のフライパン(直径26cm)を中火で熱し、生地の半量を流し入れて厚さを均一に広げる。生地の表面が乾いて火が通ったらオープンペーパーにのせて裏返し、両面を焼く。同様にもう1枚焼く。

【巻く】

- ④のフライパンでロースハムをさっと焼く。
- ④の生地にロースハム2枚をずらしてのせ、②の半量を広げて手前から巻く。同様に計2枚巻く。

一般の部
入賞

第6回受賞作品

卵、小麦粉不使用！
ふっわふわ！TOFUたこ焼き

ぶりてりあ さん [長野県]



動画は▼

審査委員
コメント

生地の外はカリッ、中はふわふわでとてもおいしいです。
鶏ひき肉を入れることでうま味加わり、
ジューシーなたこ焼きに仕上がっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・鶏肉・やまいも・りんご

材料(約20個分)

たこ焼き

- ・長芋 50g
- ・絹ごし豆腐 300g
(さとの雪食品「九州産フクユタカ美味しいとう
ふ絹ごし」)
- ・ゆでたこ(一口大に切る) 100g
- ・鶏胸ひき肉 100g
- ・片栗粉 30g
- ・小ねぎ(小口切りにする) 20g
- ・紅しょうが(みじん切りにする) 15g
- ・サラダ油 適量

豆乳マヨネーズ (作りやすい分量)

- ・サラダ油 200ml
- ・無調整豆乳 100ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・りんご酢 40ml
(ミツカン「純りんご酢」)
- ・上白糖 6g
- ・自然塩 6g

たこ焼きソース

- ・みりん 大さじ2
- ・中濃ソース 大さじ2
(ブルドックソース「ブルドック 中濃ソース」)

トッピング

- ・青のり 適量
- ・削り節 適量

作り方

【たこ焼きを作る】

- ① 長芋はすりおろす。
- ② 絹ごし豆腐は表面の水けをキッチンペーパーなどでふき、ボールに入れて崩す。
- ③ ②に①とAを入れて混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。
- ④ たこ焼き器を中温で熱してサラダ油を薄くぬり、生地の2/3量を等分に入れる。各穴にたこを入れ、残りの生地をたこが隠れるように等分にのせる。
- ⑤ 外側に焼き色がついて、焼き固まってきたら竹串などで転がす。全体により焼き色がつくまで転がしながら15分ほど焼く。

【豆乳マヨネーズを作る】

- ⑥ 豆乳マヨネーズの材料すべてを筒状の高さのある容器に入れ、バーミキサーなどでなめらかなとろみがつくまで攪拌する。

【たこ焼きソースを作る】

- ⑦ 耐熱容器にみりんを入れ、ラップをしないで電子レンジ(500w)で40秒加熱する。中濃ソースを加えてよく混ぜる。

【仕上げる】

- ⑧ ⑤に⑥と⑦をかけ、青のりと削り節を散らす。

学生の部
最優秀賞
[1品で満腹
レシピ]

第6回受賞作品

インド風 米豆まきまきラップ

武蔵野研究室／矢島 葉月さん・増田 真也さん・
あしざわ ゆみこさん・大戸 冴葉子さん・金田 真奈美さん・
清水 裕加さん【武蔵野栄養専門学校／東京都】



動画は▼

審査委員
コメント

ウラダルを使った生地はたいへんおいしく、栄養面にも配慮された点がすばらしいです。好みの具材を選んで食べられるのも魅力的です。インドの食文化を楽しめる一品ですね。

作り方

- ◎下準備 ・ウラダルはさっと洗って、たっぷりの水に1～2時間浸ける。
- ・ボールにAを合わせて混ぜ、約30分おく。
 - ・木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで重石をする(240g程度になるまで水けをきる)。

【ラップ生地を作る】

- 1 浸水したウラダルの水けをきり、ミキサーの容器に入れて水200ml(分量外)を加え、ざらつきがなくなるまでしっかり攪拌する。さらにA・塩を加えてなめらかになるまで攪拌する。ボールに移してラップをし、常温(27度程度)で一晩ねかせる。
- 2 フライパン(直径20cm)を中火で熱し、米油を薄くぬる。①をお玉1杯程度流し入れて平らにならし、焼き色がついたらオープンペーパーなどを使って裏返して両面を焼き、粗熱をとる。同様に12～15枚焼く。

【スクランブルを作る】

- 3 ボールに水きりした豆腐を入れてフォークでつぶし、Bを加えて混ぜる。
- 4 フライパンに米油・にんにくを入れて中火にかけ、香りが油に移ったらにんにくを取り出す。③を加えて強火で水分が飛ぶまで炒める。

【カレーポテトを作る】

- 5 ジャがいもは皮つきのままラップで包み、電子レンジ(600w)でやわらかくなるまで約3分加熱する。皮をむき1～2cm角に切る。
- 6 フライパンにCを入れて中火にかけ、香りが出たらグリーンピース(冷凍のまま)・⑤をよく炒める。Dを加えて混ぜ、火を止める。

材料(約12～15枚分)

ラップ生地

- ・ウラダル(ウラ豆) …… 80g
- ・米粉 …… 270g
(山清「洋菓子用米粉」)
- ・水 …… 360ml
- ・自然塩 …… 5g
- ・米油 …… 適量
(ポーソー油脂「米油」)

スクランブル

- ・木綿豆腐 …… 300g
- ・アレルギー対応無添加ブイヨン …… 4g
(マギー「ブイヨン 無添加 アレルギー特定原材料等28品目不使用」)
- ・ターメリックパウダー …… 0.5g
- ・にんにく …… 小1片
(ヘラなどでつぶす)
- ・米油 …… 小さじ1
(ポーソー油脂「米油」)

カレーポテト

- ・ジャがいも …… 160g
- ・グリーンピース(冷凍) …… 60g
- ・米油 …… 小さじ2
(ポーソー油脂「米油」)
- ・クミンシード …… 4g
- ・カレー粉 …… 2g
(S&B食品「カレー粉」)
- ・自然塩 …… 2g

具材

- ・ロースハム …… 50g
(東北日本ハム「みんなの食卓 ロースハム」)
- ・ツナ缶(油をきる) …… 小1缶
(はごろもフーズ「シーチキン(フレーク)」)
- ・リーフレタス …… 3～4枚
(食べやすい大きさにちぎる)
- ・ルッコラ …… 7～8枚
- ・パプリカ(赤・黄) …… 適量
(せん切りにする)

- ・にんじん …… 適量
(せん切りにしてさっとゆでる)
- ・きゅうり …… 適量
(せん切りにする)
- ・貝割れ菜 …… 適量

ソース

- ・豆乳マヨネーズ …… 適量
(オーサワジャパン「オーサワの豆乳マヨ」)
- ・トマトケチャップ …… 適量
(オタフクソース「1歳からのケチャップソース」)

—— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの ——

大豆・豚肉・りんご

※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

【包む】

- 7 好きな具材をラップ生地で包み、ソースをつけていただく。

写真は左から

- ・ルッコラ・ロースハム・赤パプリカ・ツナ・貝割れ菜
- ・リーフレタス・スクランブル・にんじん
- ・リーフレタス・カレーポテト・黄パプリカ・きゅうり



第6回受賞作品

特定原材料27/28不使用！ ～ほぼフリーなピヨパテチーマフィン～

河内 鈴乃 さん

[広島県心調理製菓専門学校 / 広島県]



動画は▼



審査委員 コメント

パテ、マフィン、クリームチーズそれぞれに
創意工夫が詰まった作品です。
食べ応えのあるおいしいマフィンに仕上がっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

カシューナッツ

※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(約直径9cm×高さ3cmのイングリッシュマフィン型/3個分)

イングリッシュマフィン生地

- ・米粉……………100g
(火乃国食品工業「米粉パウダー」)
- ・パン生地改良剤割削剤…7.5g
(ユニテックフーズ「こめこアップ」)
- A 上白糖……………5g
- ・塩……………2g
- ・ドライイースト……………1g
(ルサッフル社「サフ インスタントイースト赤」)
- ・湯(40度)……………約150ml
- ・コーングリッツ……………適量
(ハウス食品「GABANコーングリッツ」)

ピヨパティ

- ・ひよこ豆(水煮)……………200g
(日欧商事「ソル・レオネ ひよこ豆」)
- D んにく……………2g
(みじん切りにする)
- B 玉ねぎ……………125g
(みじん切りにする)
- ・マッシュルーム……………40g
(みじん切りにする)
- C コリアンダーパウダー…10g
(ハウス食品「GABANコリアンダーパウダー」)
- ・クミンパウダー……………5g
(ハウス食品「GABANクミンパウダー」)
- ・塩……………3g
- ・サラダ油……………大さじ2

クリームチーズ風(作りやすい分量)

- ・ローストカシューナッツ…150g
- ・水……………120ml
- D レモン汁……………20ml
- ・塩……………2g

ソース

- ・マスタード……………9g
(「ベルシュロンディジョンマスタード」)
- ・トマトケチャップ……………30g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)

具材

- ・レタス(ちぎる)……………3枚
- ・トマト(1cm厚さの輪切り)1～2枚
- ・ピクルス……………6枚
(讃陽食品工業「S=Oスライススイートピクルス」)

作り方

◎下準備 ・イングリッシュマフィン型の底と側面にオープンペーパーを敷く。

【イングリッシュマフィンを作る】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ、湯を加えてなめらかになるまで混ぜ、ラップをしてオーブンの発酵モード(30度)で30分発酵させる。絞り出し袋に入れる。
- ② マフィン型にコーングリッツをふり入れ、①を等分に絞り出す。その上にコーングリッツを再度たっぷりふりかける。
- ③ オープンペーパーをかぶせ、再びオーブンの発酵モード(30度)で30分発酵させる。
- ④ 170度のオーブンで15～20分焼き、型から外して粗熱をとる。

【ピヨパティを作る】

- ⑤ ひよこ豆は水けをきり、キッチンペーパーなどでしっかりふき取る。
- ⑥ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、Bを炒める。しんなりしたらマッシュルームを加えて水分を飛ばすようによく炒め、さらにCを加えて1～2分炒め、粗熱をとる。
- ⑦ フードプロセッサーで⑤と⑥をペースト状になるまで攪拌し、3等分してパティ状に3枚成形する。
- ⑧ フライパンにサラダ油(大さじ1/3)を中火で熱し、⑦を1枚ずつ焼く。フライパンを揺らしながら両面に焼き色がつくまで2～3分焼き、粗熱をとる。同様に計3枚焼く。

【クリームチーズ風を作る】

- ⑨ ボールにカシューナッツを入れて熱湯(分量外)をかぶるまで注ぎ、1時間おいてふやかし、水けをきる。
- ⑩ ミキサーに⑨とDを入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑪ ボールにザルを置いて厚手のキッチンペーパーを敷き、⑩を流し入れて包み、軽い重石をする。冷蔵庫で一晩おいて水けをきる(でき上がり重量は約250g)。

【ソースを作り、組み立てる】

- ⑫ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑬ ④を横半分に切って断面に⑩をぬり、レタス、⑧、⑫、トマト、ピクルス、なめらかに練った⑪(50g)、④をバランスよく重ねる。同様に計3個作る。

第6回受賞作品

学生の部
審査委員
特別賞

みんな一緒に 令和2年の年越し天ぷらそば

大森家／磯田 奈那さん・山岡 美幸さん(大森ゼミナール)

[愛知学泉短期大学 生活デザイン総合学科／愛知県]

動画は▼



審査委員
コメント

ごぼう粉、黒ごまを入れて「そば」らしさを表現するというアイデアが素晴らしいです。
えび入りの年越しそばを囲む家族の笑顔が目に見え、作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆・鶏肉

材料(2人分)

そば生地

- ・白玉粉 35g
- ・上新粉 35g
- ・片栗粉 25g
- ・ごぼう粉 5g
- ・黒いりごま 2g
- ・塩 1g
- ・ぬるま湯 70～90ml
- ・打ち粉(上新粉) 適量

天ぷらの具材

- ・鶏ささみ 大1本
(縦半分に切って筋を除く)
- ・にんじん 2本分
(12cm長さ、1cm幅、5mm厚さの棒状に切る)
- ・かぼちゃ 30g
(6cm長さ、7mm厚さに切る)

- ・玉ねぎ(薄切りにする) 45g
- ・にんじん(せん切りにする) 5g

天ぷら衣

- ・米粉(共立食品「米の粉」) 50g
- ・片栗粉 15g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・水 100ml
- ・揚げ油 適量

かけつゆ

- ・だし汁 300ml
- ・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」)
- ・みりん 大さじ2
- ・かつお節 10g

飾り

- ・小ねぎ(小口切りにする) 10g

作り方

【そば生地を作る】

- ① ボールにAを入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を加減しながら加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ② オープンペーパーの上に打ち粉をして①の半量を置き、ラップをかけて麺棒で5mm厚さにのばす。ラップをはずして2～3mm幅に切る(生地がつかないように打ち粉を全体によくまぶす)。

【天ぷらの具材を準備する】

- ③ 鶏ささみはラップに包んで麺棒でたたいて薄く広げる。同様にもう1本作る。
- ④ にんじん2本は片端に切り込みを入れ、エビの尾のように切る。それを芯にして③でエビのように包む。同様に計2本成形する。
- ⑤ ボールに天ぷら衣の材料を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を180度に熱して、④に⑤をつけて揚げる。箸で⑤を振りかけて衣の花を咲かせて火が通るまで揚げる。同様にかぼちゃも揚げる。
- ⑦ Cはボールに入れ、⑤を適量加えて混ぜ、箸でまとめながら揚げる。

【かけつゆを作る】

- ⑧ 鍋にかけつゆの材料を入れて煮立てて濾す。

【そばをゆでる】

- ⑨ たっぶりの湯を沸かし、②を入れて強火で泳がすようにゆでる。2分ほどゆでたらザルにあげて冷水でサッと洗う。

【仕上げる】

- ⑩ 器に⑨を盛り、熱々のかけつゆを注いで⑥・⑦を盛り、小ねぎを添える。

※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



第6回受賞作品

えらんで楽しい
マメなアイスクリームやさん

MK さん [愛媛県]

動画は▼

審査委員
コメント

6種類のフレーバーがワクワク感をそそります。
ゼラチンを使うことでクリーミーな味に仕上がっています。
アイスを囲む子どもたちの笑顔が目に見え作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・ゼラチン

※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(作りやすい分量)

基本のアイスクリーム		チョコ味		キャラメル味	
A	水	30ml	C	ココアパウダー	12g
	粉ゼラチン	6g		(片岡物産「バンホーテンピュアココア」)	
	(森永製菓「クックゼラチン」)			上白糖	12g
B	調製豆乳	400ml		チョコレートシロップ	適量
	(キッコーマン「調製豆乳」)			(森永製菓「チョコレートシロップ」)	
	上白糖	80g	抹茶味		
	豆乳入りホイップ	400ml		抹茶パウダー	12g
	(スチ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)			(富澤商店「TOMIZ 抹茶」)	
				上白糖	12g
			いちご味		
				冷凍いちご	100g
				上白糖	10g
			キャラメル味		
D	上白糖	54g		上白糖	30ml
	水	30ml		調製豆乳	80ml
	(キッコーマン「調製豆乳」)			さつま芋味	
E	さつま芋	100g		さつま芋	100g
	(皮つきを1cm角に切り、水にさらす)			ケーキシロップ	36g
	(森永製菓「ケーキシロップ」)			(メーブルタイプ「」)	
				水	36ml
				ラムレーズン味	
				レーズン	60g
				ラム酒	10ml

作り方

【基本のアイスクリームを作る】

- ① Aをふやかす。
- ② 鍋にBを入れて中火にかけて溶かし、沸騰直前に火を止め、①を加えて余熱で溶かして冷ます。
- ③ ボールに豆乳入りホイップを入れ、氷水にあてながら8分立てに泡立てる。②を加えて手早く混ぜ、6等分にして保存容器に入れる。2つはそのまま置く(チョコ・抹茶)。4つは冷凍庫で少し凍らせる(いちご・キャラメル・さつま芋・ラムレーズン)。

【チョコ味を作る】

- ④ Cをよく混ぜ合わせ、③のチョコ味用のアイスクリームに加えて均一になるようによく混ぜる。アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ ③のキャラメル味用のアイスクリームに冷やした⑧を加えて均一になるように混ぜ、アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。

【抹茶味を作る】

- ⑥ 抹茶パウダーと上白糖をよく混ぜ合わせ、③の抹茶味用のアイスクリームに加えて均一になるようによく混ぜる。アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。

【いちご味を作る】

- ⑦ 鍋に冷凍いちご・上白糖を入れて中火にかける。途中細かくつぶし、沸騰したら弱火にし、さらに細かくつぶしてとろみがつくまで7~8分煮る。火を止めて粗熱をとる。

【キャラメル味を作る】

- ⑧ ③のいちご味用のアイスクリームに粗熱をとった⑦を加えて混ぜ合わせ、アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。

【キャラメル味を作る】

- ⑨ フライパンにDを入れ、中火弱にかける。砂糖が溶けてキャラメル色になったら火を止め、鍋肌から豆乳を加え、鍋をゆすりながら混ぜ合わせる。全体を混ぜて水分が煮詰まり、とろみがついてきたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【さつま芋味を作る】

- ⑩ 耐熱ボールに水けをきったさつま芋・Eを加え、ラップをして電子レンジ(600w)で8~10分やわらかくなるまで加熱し、粗熱をとる。

- ⑪ トッピング用に適量取り置き、残りはフォークなどでつぶし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

- ⑫ ③のさつま芋味用のアイスクリームに冷やした⑪を加えて混ぜ合わせ、アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。

【ラムレーズン味を作る】

- ⑬ ボールなどにレーズンとラム酒を混ぜ合わせて30分以上上ける。③のラムレーズン味用のアイスクリームに加えて混ぜ合わせ、アルミホイルでふたをして冷凍庫で凍らせる。

※各アイスクリームは冷凍庫から1時間おきに取り出し、空気を含まないように混ぜる。これを3~4回繰り返す。
※チョコレート味はチョコレートシロップをかける。さつま芋味はトッピングのさつま芋を飾る。

第6回受賞作品

一般の部
優秀賞
【プロ級レシピ】

ウフ・ふ・フラン

穂野果菜おやつとごはん 幸房*空-kuu/-
吉本 仁子(くう*) さん [和歌山県]



動画は▼



審査委員 コメント

なめらかでコクのあるカスタードクリームを再現するため、コーン、ひよこ豆、玉ねぎ、甘酒を使用するという点に工夫が感じられます。思わず笑顔になるネーミングも魅力的です。

作り方

- ◎下準備 ・型の底にオーブンペーパーを敷く。
・オーブンを170度で予熱する。

【タルト台を作る】

- オートミールはミルサーなどで粉末状にし、ポリ袋に入れてAを加えて混ぜる。米油を加えてさらに混ぜる。
- 油が全体になじみ、そば状になったらはちみつを加えて混ぜる。のばしては折りたたむようにして粉けがなくなるまでよく混ぜ、ひとままりにする。
- (ポリ袋に入れたまま) 麺棒で厚さ3mmののばす。袋の端を切って袋を開き、オーブンペーパーを敷いた型を当てて丸く切り抜き、型の底に敷く。
- 残りの生地はポリ袋に入れ、厚さ3mmに伸ばす。袋を開き、長さ15cm・幅3cmの帯を4枚作り、型の内側の側面に1周ぐるりと敷き詰め、生地の間隙を余った生地ですっきりとつなぎ合わせる。底面にフォークで細かく穴を開け、オーブンペーパーを敷いて重石をのせ、170度のオーブンで約15分焼く。重石を除き(型に入れたまま) 粗熱をとる。

【みりんレーズンを作る】

- 小鍋にレーズン・水・みりん・レモン汁を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして水分が少し残る程度まで煮詰める。火を止め、ふたをして粗熱がとれるまで蒸らす。

【カスタードを作る】

- 厚手の鍋に玉ねぎ・Bを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて2〜3分煮る。ふたをして火を止め、玉ねぎが透明になるまでそのまま30分以上蒸らす。
- ⑥を汁ごとミキサーに入れ、クリーム状になるまで攪拌してザルで裏ごしして鍋に入れる(裏ごし後の重量:約500gを目安に)。Cを加えて泡立て器で混ぜ、さらにDを少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 中火弱にかけ、ゴムベラで絶えず混ぜながら加熱し、もったりとしたクリーム状になったら火を止め、粗熱をとる(加熱後の重量:約510gを目安に)。

材料(直径18cm丸型・底取・樹脂加工のタルト台/1台分)

タルト台

- オートミール …… 40g
(日本食品製造「オーガニックピュアオートミール」)
- 米粉 …… 60g
(共立食品「米の粉」)
- 片栗粉 …… 40g
- 塩 …… 2g
- 米油 …… 40g
(築野食品工業「こめ油」)
- はちみつ …… 40g

みりんレーズン

- レーズン …… 30g
- 水 …… 30ml
- みりん …… 20g
- レモン汁 …… 5ml

カスタード

- 玉ねぎ(1cm角に切る) …… 100g
- ホールコーン缶詰 …… 250g
- ひよこ豆缶詰 …… 100g
(神戸物産「Vesu チックビー」)
- 甘酒 …… 250g
(マルコメ「プラス純 純甘酒LL」)
- みりん …… 25g
- はちみつ …… 40g
- 米油 …… 10g
(築野食品工業「こめ油」)
- 塩 …… 1.5g
- 米粉 …… 10g
(共立食品「米の粉」)
- 粉寒天 …… 2g
(伊那食品工業「かんでんクック」)

カラメルソース

- 水 …… 90ml
- 粉寒天 …… 0.5g
(伊那食品工業「かんでんクック」)
- グラニュー糖 …… 50g
- 水 …… 25ml
- ひよこ豆クリーム
- ひよこ豆缶詰 …… 100ml
(神戸物産「Vesu チックビー」)
- グラニュー糖 …… 80g
- レモン汁 …… 3ml

飾り

- スベアミント …… 適量

※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

【組み立てる】

- タルト台に汁けをふきとったレーズンを散らして⑧のカスタードを少しずつ流し、表面を平らにならして冷蔵庫で冷やし固める。

【カラメルソースを作り型に流す】

- 小鍋にEを入れて中火にかけ、煮沸してから火を止める。
- フライパンにFを入れて中火にかけ、煮立ってきたらフライパンを回すようにして溶かす。茶色に色づいたら⑩を一気に加えて手早く回して混ぜる。さらに薄く色づくまで加熱してカラメルソースを作る。
- タルトに⑪を流し入れ、表面を平らにならして冷蔵庫で冷やし固める。

【ひよこ豆クリームを作る】

- ボールにひよこ豆の缶詰を入れてハンドミキサーで泡立てる。もったりしたらGを加え、メレンゲ状になるまで泡立てる。
- 冷やし固まったタルトを切り分けて皿に盛り、⑬を添えてミントを飾る。

一般の部
審査委員
特別賞

第6回受賞作品

バナナと白花豆の白いクレープ

てんちゃん さん [大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

豆乳と米粉のクレープ生地は上品な仕上がりです。
白花豆と白みそのホイップがクレープのおいしさをさらに引き立てています。
子どもたちに人気の一品になりそうです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・バナナ

※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(8個分)

クレープ生地

- ・米粉 150g
 (たいまつ食品「米粉100%」)
 ・コーンスターチ 50g
 (富澤商店「コーンスターチ」)
 ・ベーキングパウダー 5g
 (RUMFORD「BAKING POWDER アルミフリー」)
 ・無調整豆乳 250ml
 (キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 ・サラダ油 30g
 ・水 70ml
 ・サラダ油 適量

白花豆クリーム

- ・白花豆の甘煮 80g
 (フジッコ「おめさん 白花豆」)
 ・白みそ 12g
 (西京味噌「西京白みそ京の彩」)
 ・無調整豆乳 4.5g
 (キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 ・豆乳入りホイップ 150ml
 (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」)
 ・上白糖 10g
 ・バナナ(長さ8cm、縦半分に切る) 2本

飾り

- ・白花豆の甘煮 16粒
 (フジッコ「おめさん 白花豆」)
 ・青じそ(小さく切る) 適量

作り方

【クレープ生地を作る】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ、Bを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② フライパン(直径26cm・樹脂加工)を中火で熱し、サラダ油をキッチンペーパーなどで薄くぬる。
- ③ ①の1/8量を流し、薄く広げて焼き色がつかないように弱火で焼く。表面が乾いてきたら一度火を止めて菜箸を挟んで裏返し、再度弱火にしてさっと焼く。オープンペーパーの上のせて粗熱をとる。残りも同様に計8枚焼く。

【白花豆クリームを作る】

- ④ 白花豆は裏ごしをし、Cを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ボールにDを入れ、氷水にあてながら八分立てに泡立てる。40gを飾り用に取りおく。
- ⑥ ④に⑤を適量加えて混ぜ、残りのホイップクリームを加えて混ぜ合わせる。

【包む】

- ⑦ ③の中央に⑥の1/8量をのせ、バナナを置く。両端を内側に折りたたみ、手前から巻く。残りも同様に計8個作り、⑤の飾り用クリーム・白花豆・青じそを飾る。

第6回受賞作品

カリカリコーヤと さっぱりトーガンの出会い

池原 綾子 さん [静岡県]

一般の部
入賞

動画は▼



審査委員
コメント

甘味と酸味のバランスが良く、
彩りも美しく、見た目にも楽しめるデザートですね。
とうがんを使う発想もすばらしいです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆

材料 (4人分)

とうがんグレープ煮

- とうがん (種・皮を除いて5×2cm、厚さ2~3mmに切る) 150g
- 上白糖 30g
- 米油 (ポーソー油脂[米油]) 7g
- グレープジュース 50ml
- レモン汁 60ml
- シナモンパウダー 少量

カリカリコーヤ

- 高野豆腐 32g
(旭松食品「新あさひ豆腐 うす切り」)
- 米油 適量
(ポーソー油脂[米油])
- 上白糖 18g

豆乳ヨーグルトクリーム

- 豆乳ヨーグルト 300g
(イオン「トッパバリュ 豆乳ヨーグルト プレーン」)
- 上白糖 30g
- 豆乳入りホイップ 150ml
(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 大さじ1
- 飾り
- スペアミント 適量

作り方

◎下準備 ・豆乳ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルに掛けて包み、約半量になるまで一晩水けをきる。

【とうがんグレープ煮を作る】

- ① フライパンにとうがんを入れ、上白糖をふりかけて20分おく。
- ② 米油を加えて中火にかけ、フツフツとしてきたら少し火を弱めて15~17分煮込む。さらにAを加えて汁けが1/3程度になるまで煮詰めて火を止め、シナモンパウダーをふって冷ます。

【カリカリコーヤを作る】

- ③ ボールに高野豆腐を入れて熱湯(分量外)を注ぎ、3分おく。ザルに移して水けをきり、レードルなどで押して水けを絞る。キッチンペーパーを敷いたバットなどに広げ、キッチンペーパーをかぶせてさらにしっかり水けを取る。
- ④ フライパンに米油を深さ1cm程度入れて熱し、③を加えて約10分きつね色になるまで揚げる。バットなどに広げて油をきり、上白糖を全体にふりかけて混ぜる。

【豆乳ヨーグルトクリームを作る】

- ⑤ ボールに水けをきった豆乳ヨーグルトを入れ、上白糖を加えて混ぜる。
- ⑥ 別のボールに豆乳入りホイップを入れて氷水をあてながら八分立てに泡立てる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて混ぜ合わせ、レモン汁を加え混ぜる。

【盛り付ける】

- ⑧ グラスにカリカリコーヤ・とうがんグレープ煮・豆乳ヨーグルトクリーム・とうがんグレープ煮・豆乳ヨーグルトクリームの順に重ね入れる。とうがんグレープ煮をバラのように巻いて飾り、ミントを添える。これを4つ作る(一晩冷やすとさらにおいしい)。

※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



第6回受賞作品

ママからの贈り物

Sunflowers/吉田 梨紗 さん・森岡 莉子 さん

[名古屋学芸大学 管理栄養学部/愛知県]



動画は▼



審査委員

見た目も味もプロ級の仕上がりで驚きました。

コメント

2層のムースにすることで豆乳の風味をカバーされた点に工夫を感じます。

作り方

- 下準備
- ・絞り袋に丸口金(直径1cm)をセットする。
 - ・オーブンを170度に予熱する。
 - ・丸型の底にオーブンペーパーを敷く。
 - ・天板に合わせて切ったオーブンペーパーに[24cm×6cmの長方形]×2、[直径15cmの円]を描く。

※オーブンペーパーの下に白紙を入れると見やすい。

【ビスキュイを作る】

- 1 豆腐は耐熱容器にのせ、電子レンジ(500w)で40秒加熱し、豆腐の水分をしっかりふいて裏ごしをする。Bを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2 ボールにAをよく混ぜ合わせて①を加えて粉けがなくなるまで混ぜる。米油を2〜3回に分けて加え、その都度ゴムベラで切るように混ぜ、絞り袋に入れる。
- 3 準備したオーブンペーパーの下書きの円に、中心からぐるぐると円を描くように絞り出す。長方形は端から縦に1本ずつ平行に絞る。それぞれに粉砂糖をまんべんなくたっぷりふり、全体に2度ふって白紙を除く。
- 4 ③は170度のオーブンで約15分、生地の高さ6cmに切り、端もまっすぐに切って型の側面に張り詰める。丸く焼いた生地は型の底に合わせて切り、底にはめる。冷蔵庫で冷やす。

【レモンヨーグルトムースを作り、組み立てる】

- ⑥Cの冷水に粉ゼラチンをふり入れ、混ぜてふやかす。

材料(直径15cm丸型・フッ素樹脂加工のケーキ型/1台分)

ビスキュイ

- ・米粉……………80g
(群馬製粉「リ・ファリーヌ」)
- ・片栗粉……………40g
- ・アーモンドプードル……………32g
(イオントップバリュ「アーモンドパウダー」)
- ・ベーキングパウダー……………7.5g
(西日本食品工業「白鳥印 ベーキングパウダー アルミフリー」)
- ・塩……………少量
- ・絹ごし豆腐……………160g
- ・グラニュー糖……………56g
- ・バニラエッセンス……………少量
- ・米油……………65g
(ポーソー油脂「米油」)
- ・粉砂糖……………適量

レモンヨーグルトムース

- ・冷水……………14ml
- ・粉ゼラチン……………3.5g
(マルハニチロ「ゼラチン[ゼラチンパウダー]」)
- ・はちみつ……………30g
(日本蜂蜜「レンジ印ハチミツ」)
- ・グラニュー糖……………20g
- ・レモン汁……………15ml
- ・豆乳入りホイップ……………70ml
(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」)
- ・豆乳ヨーグルト……………70g
(マルサンアイ「豆乳グルト」)

りんごムース

- ・冷水……………16ml
- ・粉ゼラチン……………4g
(マルハニチロ「ゼラチン[ゼラチンパウダー]」)

- ・りんごジュース……………120ml
(雪印メグミルク/Dole「アップル100%」)
- ・りんご(皮を除きすりおろす)……………35g
- ・グラニュー糖……………35g
- ・レモン汁……………1ml
- ・豆乳入りホイップ……………70ml
(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」)

ナパージュ

- ・グラニュー糖……………10g
- ・粉ゼラチン……………1.5g
(マルハニチロ「ゼラチン[ゼラチンパウダー]」)
- ・水……………25ml

トッピング

- ・オレンジなど好みのくだもの……………適量
- ・トッピングシュガー……………適量

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・りんご・ゼラチン

※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

- 7 鍋にDを入れて弱火にかけて混ぜ、溶けたら火を止めて少し冷ます。⑥・レモン汁を加えて余熱で溶かし、鍋底に冷水をあてて湯気がなくなるまで粗熱をとる。豆乳ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- 8 ボールに豆乳入りホイップを入れて氷水にあてながら八分立てに泡立てる。⑦を加えて、手早く混ぜる。
- 9 ⑤の型に⑧を流し入れて平らにならし、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

【りんごムースを作り、組み立てる】

- 10 Eの冷水に粉ゼラチンをふり入れ、混ぜてふやかす。
- 11 鍋にFを入れて弱火にかけて混ぜ、グラニュー糖が溶けたら火を止めて⑩・レモン汁を加えて余熱で溶かし、鍋底を冷水にあてて粗熱をとる。
- 12 ボールに豆乳入りホイップを入れて氷水にあてながら八分立てに泡立てる。⑪を加えて手早く混ぜ、⑨に流し入れて冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

【ナパージュを作り、デコレーションする】

- 13 鍋にGを入れてよく混ぜ合わせて水を加えてさらに混ぜ、弱火にかけて溶かし火を止め、粗熱をとる。
- 14 ⑫の上に好みのフルーツを並べて上から⑬をかけ、再び冷蔵庫で冷やし固める。いまだく直前にトッピングシュガーを飾る。

第6回受賞作品

学生の部
審査委員
特別賞
【簡単レシピ】

レンコンいっぱい！ しっとりレンコンブラウニー

門真レンコン応援隊／高松 咲佳 さん・
的場 章紘 さん【大阪国際大学／大阪府】

動画は▼



審査委員
コメント

角切りとすりおろしたれんこんを生地に加えることで、シャキシャキとした食感とブラウニーのしっとりした生地を上手に再現しています。れんこんの魅力を最大限に楽しめる作品ですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

卵・乳・大豆

材料（バウンド型（20×8×高さ6cm）／1台分）

A	れんこん	100g	れんこんパウダー	30g
	水	250ml	（SBN21駿河台ビジネスネットワーク「蓮根の力」）	
	酢	10ml	ラム酒	5ml
B	ダークチョコレート	100g	粉砂糖	適量
	（富澤商店「カレボ-3815 クーベルチュール チョコ・ダーク」）			
C	バター（食塩不使用）	50g		
	全卵	60g		
	グラニュー糖	35g		

作り方

- 下準備 ・バウンド型にオーブンペーパーを敷く。
- ・オーブンを170度に予熱する。

- れんこんは30gと70gに切り分け、70gは7mm角に切る。すべてAに10分ほど浸けてアクを除いて角切りのみ水けをきる。残りのれんこんはそのままAに浸けておく。
- ボールにBを入れて60度の湯せんにかけて溶かし、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボールにCを入れて白っぽくなるまで泡立てる。②を加えてよく混ぜ、さらに①の30gのれんこんをすりおろしながら加え混ぜる。
- れんこんパウダー・ラム酒を加え混ぜ、①の角切りにしたれんこんをしっかり水けを切って混ぜる。
- ④を型に流して表面を平らにならす。170度のオーブンで、約25分焼く（竹串を刺して、生地がつかなければ焼き上がり）。
- 型に入れたまま粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で2時間以上冷やす。型から外して粉砂糖をふり、2.5cm角に切り分ける。

学生の部
審査委員
特別賞

第6回受賞作品

みんなで食べよう！ アレルギー対応スポンジケーキ

池田 美沙 さん [相模女子大学短期大学部 / 神奈川県]

動画は▼



審査委員 コメント

豆乳ホイップできめの細かいしっとりしたスポンジに仕上がっていておいしいです。好みのデコレーションで誕生日もクリスマスもみんなと一緒に楽しめますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・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(直径15cm丸型 / 1台分)

スポンジケーキ

- ・米粉……………75g
(群馬製粉「リ・ファリヌ」)
 ・大豆粉……………15g
(富澤商店「大豆の粉」)
 ・コーンスターチ……………15g
 ・ベーキングパウダー……………7.5g
(アイコク「ベーキングパウダー アルミ不使用」)
 ・無調整豆乳……………125ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 ・グラニュー糖……………30g
 ・トレハロース……………6.5g
(富澤商店「トレハロース」)

- ・豆乳入りホイップ……………45ml
(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」)
 ・はちみつ……………15g

クリーム

- ・豆乳入りホイップ……………300ml
(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」)
 ・グラニュー糖……………38g

- ・冷水……………大さじ2
 ・粉ゼラチン……………5g
(マルハニチロ「ゼラチン[ゼラチンパウダー]」)

飾り

- ・いちご……………1パック
(飾り用数個以外は縦半分切る)

作り方

- ◎下準備 ・丸型の側面と底にオープンペーパーを敷く。
 ・オープンペーパーを170度に予熱する。

【スポンジケーキを作る】

- ① Aをポリ袋などに入れてよく振って混ぜる。
- ② ボールに Bを入れてしっかり溶かす。
- ③ 大きめのボールに Cを入れ、氷水にあてながら八分立てに泡立て、②を加えてなめらかになるまで混ぜる。①を少量加えて泡立て器で混ぜ、さらに少しずつ量を増やしながら4~5回に分けて加え混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れて表面をならし、3回ほど型を落として空気を抜く。170度のオーブンで40分焼く(竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり)。型から外し、網の上のせて固く絞った布巾を上からかけて冷ます。

【クリームを作る】

- ⑤ 大きめの耐熱ボールに Dの冷水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ⑥ 別のボールにクリームの材料を入れ、氷水にあてながら八分立てに泡立てる。
- ⑦ ⑤を電子レンジ(600w)で20秒加熱して溶かし、⑥を少量加えてよく混ぜる。
- ⑧ ⑦を⑥に移して全体をよく混ぜる

【組み立てて、デコレーションする】

- ⑨ ④の上面を平らに切り落とし、厚さを半分にする。
- ⑩ 下段に⑧をゆり、半分に切ったいちごを放射状に並べ、さらに⑧をたっぷりのせて平らにならす。⑨の焼面が内側になるように重ね、全体をおおように⑧を丁寧にぬる。上面に⑧を絞ってデコレーションし、いちごを並べて飾る。冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切る。

第6回受賞作品



学生の部
入賞

ハロウィンにぴったし!!! HOKUHOKUパンプキンの なんちゃってモンブラン

AFO/垣内 楓香 さん・伊藤 愛香 さん・
幾島 朱星 さん(大森ゼミナール)

[愛知学泉短期大学 生活デザイン総合学科/愛知県]

動画は▼



審査委員
コメント

白あんのほんのりとした甘さが、
かぼちゃクリームとマッチしていておいしいです。
ハロウィンが待ち遠しくなる作品ですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

アーモンド・大豆

材料(直径7cmのマフィン型/8個分)

タルト台

- 米粉 80g
(共立食品「米の粉」)
- 片栗粉 20g
- アーモンドブードル 20g
- 豆乳入りホイップ 30ml
(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」)
- 上白糖 30g
- 塩 少量
- バニラエッセンス 1~2滴
- サラダ油 40g

かぼちゃクリーム

- かぼちゃ(皮をむき 一口大に切る) ... 240g
- 白あん 60g
- 豆乳入りホイップ 37ml
(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」)
- メーブルシロップ 27g
- 塩 少量

ホイップクリーム

- 豆乳入りホイップ 80ml
(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」)
- 上白糖 7g

トッピング

- かぼちゃ 30g
(皮付きのまま 1cm角に切る)
- 水 50ml
- 上白糖 10g

作り方

【タルト台を作る】

- ① Aを合わせてふるう。
- ② ボールにBを入れて泡立て器で混ぜ、さらにサラダ油を加えて均一になるまでよく混ぜる。Aを加えてゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜる。
- ③ マフィン型にサラダ油(分量外)をうすくぬり、②を1cm高さになるように詰める。中心に竹串などで一箇所刺して空気穴をあける。これを計8個作る。
- ④ 170度のオーブンで10分焼き、160度にかけてさらに10分焼く。型からはずして冷ます。

【かぼちゃクリームを作る】

- ⑤ 鍋にかぼちゃを入れて、かぶるまで水を注ぎ、中火でやわらかくなるまで約10分ゆでる。ザルにあげて湯をきって裏ごしをする。
- ⑥ ボールに⑤を入れ、Cを加えてなめらかになるまで混ぜ、星形口金をセットした絞り出し袋に入れる。

【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、氷水にあてながら八分立てに泡立てる。丸口金をセットした絞り出し袋に入れる。

【トッピングを作る】

- ⑧ 鍋にトッピングのかぼちゃとDを入れ、中火でやわらかくなるまで煮る。

【仕上げる】

- ⑨ ④の中央に⑦を絞り出す。それを覆うように円を描きながら⑥を絞り出して上に⑧を飾る。

※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



第6回受賞作品

発酵いらず あっ!というまん

Megumi さん [北海道]

動画は▼



審査委員
コメント

皮のもちもち・ふわふわの食感を再現するため、試行錯誤を繰り返したことがうかがえます。手軽に作るためのアイデアもすばらしく、家族の定番メニューとして活躍しそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・鶏肉・やまいも

材料(6個分)

生地

- ・米粉(幸田商店「米の粉」) …………… 240g
- ・大豆粉 …………… 30g
(マルコメ「ダイズラボ大豆粉」)
- A ・片栗粉 …………… 30g
- ・上白糖 …………… 30g
- ・ベーキングパウダー …………… 12g
(RUMFORD「BAKING POWDER アルミフリー」)
- ・塩 …………… 少量
- ・長芋(すりおろす) …………… 80g
- B ・豆乳ヨーグルト …………… 180g
(マルサンアイ「国産大豆の豆乳使用 豆乳グルト リッチテイスト」)
- ・サラダ油 …………… 35g
- ・打ち粉(米粉) …………… 適量

具材

- ・ミートボール …………… 1～2袋
(石井食品「いっしょがいいね プチミート トマト味」)
- ・粒あん …………… 150g
(富澤商店「小倉あん」)

作り方

◎下準備 ・10×10cmの大きさのオープンペーパーを6枚用意する。

【具の用意をする】

- ① ミートボールは手でよくつぶし、3等分にする。
- ② 粒あんは3等分にして丸める。

【生地を作る】

- ③ ボールにAを入れてよく混ぜる。
- ④ 別のボールに長芋とBを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ③に④を加えて菜箸で粉けがなくなるまで混ぜる。粉がまとまってきたら手でなめらかになるまでよく練り、6等分にする。

【包んで蒸す】

- ⑥ ⑤にたっぷりの打ち粉をしながら円形にのばし、中央に①のをせて包み、皮を合わせてつまんでふたをする。形よく包み、閉じ目を下にしてオープンペーパーにのせる。同様に3個包む。②も同様に3個包む。
- ⑦ 蒸気の上がつた蒸し器に入れ、強火で約15分ふたをして蒸す。
- ⑧ あんまんの生地に熱した金串で印をつける。



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/>



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>



「食物アレルギー対応レシピ 検索サイト」

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

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「食品表示基準に係る通知・Q&Aについて」別添「アレルゲンを含む食品に関する表示」

この冊子は「第6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がありますのでご了承ください。

このレシピは2022年1月現在の情報をもとに制作しています。



第6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 名誉教授
(学)大和学園地域健康栄養支援センター センター長
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アレルギーセンター顧問、非常勤医師(小児科)、
NPO福岡食物アレルギーネットワーク 理事長

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