





食物アレルギーに向き合う

おいしい レシピ集

第7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

食物アレルギーと向き合う方々に「食べる喜び」を感じてほしいとの想いからスタートした“食物アレルギー対応食 料理コンテスト”ですが、今回で7回目となりました。この7年間で、食物アレルギーについての考え方や対応、診断、治療も大きく変化しています。また食物アレルギーに対する関心も徐々に高まってきたと実感していますが、まだまだQOL(生活の質)を高める努力をこれからも続けていかなければならないと考えています。

第7回の料理コンテストは、社会環境が新型コロナウイルスのまん延で大きく変化し、活動も制限されている状況下においても、全国から657件の応募を頂きました。本当にありがとうございました。学生の部につきましては、条件を一般の部と同様に「卵・乳・小麦」不使用に変更し、また従来とは全く違った環境であったにもかかわらず多数のご応募をいただきましたこと、大変うれしく思うとともに、関係の皆様方に感謝申し上げます。

応募作品は、どれも美味しさはもとより見栄えがする作品が多く、完成度の高いものとなっています。私も試食させていただきましたが、審査委員の方々も選ぶのにとても苦慮していました。今回の作品が、食物アレルギー対応でお困りのご家族の食卓を「笑顔があふれる食卓」へと導いてくれることと確信いたしております。

今回の受賞作品をレシピ集としてまとめました。ご活用いただけましたら幸いです。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 井手弘

主菜

- 👑 さつまいものシークワサーあんかけ【一般の部】審査委員特別賞 p.02
- 👑 栄養もりもりっ 和風ガトーインビジブル【学生の部】優秀賞 p.03
- 👑 プリット！なんちゃってエビチリ p.04

副菜

- 👑 おうち居酒屋開店！レンジで簡単！明石焼き風だし巻き卵【学生の部】審査委員特別賞“お手軽レシピ” p.05
- 👑 アレンジ無限！パーティー気分！コロコロいろいろコロックボール p.06

主食

- 👑 “つるん”を味わう！なめこ麺のなめこそば【一般の部】最優秀賞“一品で満腹レシピ” p.07
- 👑 えっ！こんにゃくと豆でトルティーヤ？みんなでせーの！がっプリト〜【一般の部】審査委員特別賞 p.08

汁物

- 👑 米粉で簡単きのこスープ p.09

デザート

- 👑 フロマーージュ風レモンパフェ【一般の部】優秀賞 p.10
- 👑 さっと作れる さっ！豆ティラミス p.11
- 👑 りんごのソイタルト.come p.12
- 👑 森のバターで召し上がれ！ブッシュ・ド・ライス【学生の部】最優秀賞 p.13
- 👑 ウイークエンドシトロン【学生の部】審査委員特別賞 p.14
- 👑 キャラメルチョココムースケーキ【学生の部】審査委員特別賞“プロ級レシピ” p.15
- 👑 チェリーショコラタルト p.16

おやつ

- 👑 ～もちもちトロリ～直径5cmにつまった幸せ☆【一般の部】審査委員特別賞 p.17
- 👑 Come Come Come on! ぶちうま!! カリッとじゃこぼう【一般の部】審査委員特別賞“お手軽レシピ” p.18
- 👑 ふわふわワイストドーナツ p.19
- 👑 甘いも♪辛いも♪ 両方よくばり揚げだんご【学生の部】審査委員特別賞 p.20
- 👑 お手軽パン手が止まらない!! ザクザクグリッシーニ 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7回受賞作品

さつまいもの シークワサーあんかけ

片岡 朋美 さん [沖縄県]

動画は▼



審査委員
コメント

もち粉とさつまいもが、豚肉のうま味を包み、優しい味に仕上がっています。シークワサーのさわやかな香りが食欲をそそり、家族みんなで楽しめます。

特選原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料 (2~4人分)

肉だね

- 豚赤身ひき肉 60g
- 枝豆(ゆでたものをさやから出す) 20g
- にんじん 30g
(皮つきをみじん切りにする)
- 塩 3g
- 麵つゆ 4ml
(にんべん「小麦・大豆不使用 四穀つゆ」)
- シークワサーの皮 1~2個分(2g)

生地

- さつまいも(あれば紅あずま) 180g
- だんご粉 100g
(イオン「トッパリビューだんご粉(国内産米粉100%使用)」)
- 水 40~60ml

舞茸あん

- 舞茸 30g
- かつおだし 250ml
※水300ml、かつおぶし8g(目安)でかつおだしを作る
- 麵つゆ 18ml
(にんべん「小麦・大豆不使用 四穀つゆ」)
- 水 大さじ1
- 片栗粉 4g

盛り付け

- 大根(皮つきをおろし、水けをきる) 30g
- シークワサーの皮 少量
- シークワサー 1~2個
(半分に切る)

作り方

- ◎準備 ・シークワサーは皮をすりおろし、2gに計量する(肉だね用)
- ・シークワサーの皮はせん切りにする(仕上げ用)

【肉だねを作る】

- ① ボールに肉だねの材料を入れ、よく混ぜて4等分にして丸める。

【生地を作る】

- ② 鍋にさつまいもとたっぷりの水を入れ、やわらかくなるまで25~30分ゆでる。熱いうちに皮をむき、マッシャーなどで塊がなくなるまでつぶす。
- ③ ②にだんご粉を3回に分けて加え混ぜる。水を加えてさらに混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで水で調整して練る。4等分にして丸める。

【包んで蒸す】

- ④ ③を丸く広げ、①を中央に置いて包む。手に水をつけて生地の表面をなめらかにする。同様に計4個包む。
- ⑤ オープンペーパーを敷いた蒸し器で、④を強火で10分蒸す。

【舞茸あんを作る】

- ⑥ 舞茸は細かくほぐし、軸のところは細かく切る。
- ⑦ 鍋にA・⑥を入れて中火にかけ、沸騰後1~2分煮る。舞茸に火が通ったら、火を弱めて混ぜ合わせたBをまわし入れ、とろみをつける。

【盛り付ける】

- ⑧ ⑤を適量器に盛り、⑦をかけて大根おろしを添え、せん切りのシークワサーの皮を飾り、半分に切ったシークワサーを添える。



学生の部
優秀賞

第7回受賞作品

栄養もりもりっ 和風ガトーインビジブル

小島 梨奈 さん [郡山女子大学 / 福島県]

動画は▼



審査委員
コメント

切った時の断面がとっても美しいです。カルシウムが豊富に含まれているので、ネーミング通り、栄養面も配慮された元気になれる一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(パウンド型(18×7cm) / 1台分)

具材

- ・厚揚げ(絹) 2枚
(タカノフーズ「もちっりおいしい絹厚揚げ」)
- ・じゃがいも 90g
- ・さやいんげん 100g
(冷凍・流水で解凍する)
- ・しいたけ(3mm厚さに切る) 60g
- ・にんじん 50g
(6cm長さ、3mm幅の細切りにする)
- ・焼き海苔(18×7cm) 2枚

生地

- ・じゃがいも 60g
- ・無調整豆乳 100ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・米粉(淡路製粉「しあわせ米粉」) 40g
- ・コーンスターチ 30g
(富澤商店「コーンスターチ」)
- A 顆粒和風だし 3g
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加 素材力だし。国産かつお節粉末 使用」)
- ・塩 0.5g

ごまみそだれ

- ・みそ 18g
(信州味噌「白山吹 無添加 信州味噌」)
- ・白すりごま 1.5g
(オニザキコーポレーション「オニザキのつきごま(白)」)
- ・きび砂糖(日新製糖「きび砂糖」) 3g
- ・りんご酢(ミツカン「りんご酢」) 5ml
- ・水 15ml

トッピング

- ・小ねぎ(小口切りにする) 2g

作り方

- 下準備 ・パウンド型にオーブンシートを敷く ・具材の厚揚げは、厚みを半分に切り、じゃがいも(90g)は厚さ3~4mmの薄切りにする(水にさらさない)。さやいんげんは水分をとる。
- ・オーブンを200度に予熱する

【生地を作る】

- 1 じゃがいも(60g)はすりおろし、豆乳と混ぜる。
- 2 ボールにAと①を加えて泡立て器でよく混ぜる。

【組み立て、焼く】

- 3 パウンド型に厚揚げの断面を上にして2枚並べ、②を大きじ2入れ、全体のにぼす。
 - 4 じゃがいも1/3量→②の大きじ2弱→さやいんげん→②の大きじ2弱→しいたけ→②の大きじ2弱→じゃがいも1/3量→②の大きじ2弱→にんじん→②の大きじ2弱→焼き海苔→②の大きじ2弱→じゃがいも1/3量
- ※上記のように各具材を順に並べて、具材を入れるごとに②の大きじ2弱を入れて全体のにぼし、層にする。
- 5 残った②を④の上ですべて広げて、残りの厚揚げをかぶせる。
 - 6 アルミホイルをかぶせ、200度のオーブンで60分焼く。焼き上がった後、そのままの状態でも粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【ごまみそだれを作る】

- 7 耐熱ボールにごまみそだれの材料を入れて混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(500w)で1分加熱し、よく混ぜる。
- 8 型から出し、食べやすい大きさに切り分け器に盛り、⑦をかけ、小ねぎを散らす。



学生の部
入賞

第7回受賞作品

プリッと！ なんちゃってエビチリ

井浦 陽菜 さん [郡山女子大学 / 福島県]

動画は▼



審査委員
コメント

“えび”を豆腐やツナ缶を使って簡単に再現した点が魅力的です。彩りも鮮やかなので、お弁当のおかずにもぴったりの作品です。

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・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(2人分)

えびもどき

- 絹ごし豆腐(売てん豆腐)……………100g
- かつお油漬(フレーク缶)……………70g
(はごろもフーズ「シーチキンマイルド」)
- 米粉(幸田食品「米の粉 新潟県産」)………50g
- 片栗粉……………20g
- 片栗粉……………適量

チリソース

- ごま油……………9g
- にんにく(みじん切りにする)……………6g
- しょうが(みじん切りにする)……………4g
- 長ねぎ(白い部分・粗みじん切りにする)………50g
- トマトケチャップ……………18g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- 豆板醤(ユウキ食品「youki 四川豆板醤」)………2g
- 調味酢……………5ml
(ミツカン「いろいろ使えるカンタン酢」)
- きび砂糖(日新製糖「きび砂糖」)……………1.5g
- 鶏がらスープの素……………3g
(味の素「丸鶏ガラスープ」)
- 湯……………70ml

盛り付け

- レタス……………適量

作り方

【えびもどきを作る】

- ① ボールに豆腐を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ② かつお油漬(缶)を汁ごと加えてよく混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
- ③ バットに片栗粉をたっぷり広げ、②を15gずつスプーンですくって15~16個にする。全体に片栗粉をたっぷりまぶす。
- ④ 手早く棒状にのばし、両端を細くして折り曲げて“むきえび”の形にそれぞれ成形する。
- ⑤ たっぶりの沸騰湯で④をゆで、浮いてきたらさらに1分ほどゆでる。重ならないように、バットの上などで粗熱をとる。

【チリソースを作り 炒め合わせる】

- ⑥ ボールにCを混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに、ごま油・Bを入れて軽く混ぜてから、弱火にかける。にんにくの香りが立ったら、長ねぎを加え、30秒ほど中火で炒める。
- ⑧ 火が通ったら⑦をフライパンの端に寄せて⑤を入れ、中火弱にして両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑨ ⑥をまわし入れて全体をよく混ぜ、えびもどきを崩さないように強火でさっと火を通す。全体にどろみがついたら火を止める。

【盛り付ける】

- ⑩ レタスを敷いた皿に盛り付ける。



学生の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品 「お手軽レシピ」

おうち居酒屋開店！レンジで簡単！ 明石焼き風だし巻き卵

坂本 滯南 さん[龍谷大学/滋賀県]

動画は▼



審査委員
コメント

レンジで簡単にできるので、毎日でも食べたくなります。明石焼き風をアレンジした生地にたこの食感の良いアクセントになっています。だしもしっかりしているので、居酒屋の雰囲気味わいながら、大人もおいしくいただける一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(1本分)

生地

- かぼちゃ(皮なし・2cm角に切る) …… 80g
- 高野豆腐 …… 20g
(旭松食品「新あさひ豆腐」)
- 絹ごし豆腐(充てん豆腐) …… 140g
- 白だし …… 8ml
(にんべん「小麦・大豆不使用 四穀白だし」)
- 上白糖 …… 3g

A

具材

- ゆでたこ(1cm角に切る) …… 15g
- 小ねぎ(小口切りにする) …… 3g

だし汁

- 水 …… 100ml
- 顆粒和風だし …… 7.5g
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加 素材力だし」
国産かつお節粉末 使用)
- しょうゆ …… 5ml
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- 料理酒 …… 5ml

B

飾り

- 三つ葉 …… 適量

作り方

【生地を作る】

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で約3分やわらかくなるまで加熱し、湯をきる。
- ② 高野豆腐は細かくすりおろす。
- ③ すり鉢に、①・②・豆腐を入れ、かぼちゃの塊がなくなり、なめらかになるまでよくすりつぶす。
Aを加え、よく混ぜる。

【具材を巻いて加熱する】

- ④ “巻きす”の上に、水でぬらして固く絞ったさらし布巾などを置く。その上に③を横12cm、縦9cmに広げ、中央にたこ・小ねぎを並べる。“巻きす”で巻き、布巾の左右を閉じ、形を整える。
- ⑤ 電子レンジ(600w)で5分加熱し、“巻きす”に巻いたまま粗熱をとる。

【だし汁を作る】

- ⑥ 鍋に水を入れ、沸騰したらBを加えひと混ぜする。

【盛り付ける】

- ⑦ ⑤の“巻きす”と“さらし”布巾をはずし食べやすい大きさに切り、器に盛る。⑥をかけ、三つ葉を飾る。



学生の部
入賞

第7回受賞作品

アレンジ無限！パーティー気分！ コロコロいろいろコロッケボール

富樫 春花 さん [龍谷大学 / 滋賀県]

動画は▼



審査委員
コメント

米粉とマッシュポテトフレークだけで作られた衣は、家庭でも手軽に作れます。「次は何の味？」パーティー気分で楽しめ、子どもたちの笑い声が聞こえてきそうな作品です。

作り方

【生地の具を炒める】

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・ひき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わり玉ねぎがしんなりしたら、塩・こしょうで味をととのえ、6等分にする。

【1】じゃがいも生地

- ③ じゃがいもはたっぷりの水と共に、やわらかくなるまでゆでる。湯をきり、マッシャーなどで少し形が残る程度までつぶす。塩・②の3/6量を加え混ぜる。3等分(生地A・B・C用)にする。

【2】かぼちゃ生地

- ④ かぼちゃはたっぷりの水と共に、やわらかくなるまでゆでる。湯をきり、③と同様につぶす。塩・②の2/6量を加え混ぜる。2等分(生地D・E用)にする。

【3】紫いも生地

- ⑤ 紫いもはたっぷりの水と共に、やわらかくなるまでゆでる。③・④と同様につぶす。塩・②の1/6量を加え混ぜる。

【具材の準備をする】

- ⑥ 枝豆は薄皮を除いて4等分にし、芽ひじきはさっとゆでて水けをきる

【成形する1】じゃがいも生地

- 【1】-A じゃがいも生地(プレーン) 3個
- ⑦ 生地A(作り方③の1/3量)は3等分にして、それぞれ丸める。

【1】-B じゃがいも生地(コーン入り) 3個

- ⑧ 生地B(作り方③の1/3量)は3等分して丸く広げ、コーン(1/3量ずつ)を包んでそれぞれ丸める。

材料(19個)

生地用炒め具材

- ・玉ねぎ …… 100g
(みじん切りにする)
- ・合いびき肉 …… 100g
(牛・豚)
- ・サラダ油 …… 3g
- ・塩 …… 3g
- ・こしょう …… 少量

コロッケ生地

- 【1】じゃがいも生地
 - ・じゃがいも …… 110g
(皮をむいて2cm角に切る)
 - ・塩 …… 2g

【2】かぼちゃ生地

- ・かぼちゃ …… 70g
(皮をむいて2cm角に切る)
- ・塩 …… 少量

【3】紫いも生地

- ・紫いも …… 40g
(皮をむいて2cm角に切る)
- ・塩 …… 少量

コロッケ具材

- ・コーン缶(水けをきる) …… 15g
(はごろもフーズ「シャキッとコーン」)
- ・ゆでたこ …… 15g
(5mm角に切る)
- ・枝豆(冷凍) …… 15g
(さやから出す)
- ・芽ひじき(乾燥) …… 1g
(水に浸し戻す)

衣

- ・米粉 …… 70g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉 グルテンフリー」)
- ・水 …… 100ml
- ・マッシュポテトフレーク …… 40g
(富澤商店「マッシュポテトフレーク」)
- ・揚げ油(サラダ油) …… 適量

飾り

- ・ミニトマト
トッピング用の具材 …… 適量

コロコロいろいろ

コロッケボールの種類(計19個)

- 【1】じゃがいも生地
 - A プレーン …… 3個
 - B コーン入り …… 3個
 - C たこ入り …… 3個
- 【2】かぼちゃ生地
 - D 枝豆入り …… 3個
 - E ひじき入り …… 3個
- 【3】紫いも生地
 - プレーン …… 4個

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

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

【1】-C じゃがいも生地(たこ入り) 3個

- ⑨ 生地C(作り方③の1/3量)は3等分して丸く広げ、たこ(1/3量ずつ)を包んでそれぞれ丸める。

【成形する2】かぼちゃ生地

【2】-D かぼちゃ生地(枝豆入り) 3個

- ⑩ 生地D(作り方④の1/3量)は3等分して丸く広げ、⑥の枝豆(1/3量ずつ)を包んでそれぞれ丸める。

【2】-E かぼちゃ生地(ひじき入り) 3個

- ⑪ 生地E(作り方④の1/3量)は3等分して丸く広げ、⑥のひじき(1/3量ずつ)を包んでそれぞれ丸める。

【成形する3】紫いも生地 4個

- ⑫ 生地(作り方⑤)は4等分にして、それぞれ丸める。
- ⑬ ⑦~⑩は、冷蔵庫で10分ほど冷やす(計19個)。

【衣をつけ、揚げる】

- ⑭ ボールに米粉・水を入れよく混ぜ、⑬を種類別に①~③の順でからめ、マッシュポテトフレークを全体にまぶす。

- ⑮ 揚げ油を170度に熱し、⑬を種類別に入れて全体が薄いきつね色になるまで揚げる。

【盛り付ける】

- ⑯ ミニトマトやトッピング具材をコロッケの上のせ、楊枝で刺す。



一般の部
最優秀賞

第7回受賞作品 「一品で満腹レシピ」

“つるん”を味わう！ なめこ麺のなめこそば

佐藤 快枝 さん[千葉県]

動画は▼



審査委員
コメント

そばの見た目、つるんとしたのどごしをみにと再現しています。なめこ、エリンギを使用した麺を絞り出して作る工夫にも感嘆いたしました。冷たくても、温かくても、おいしくいただけます。

特定原材料等28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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(1人分)

麺つゆ

- A
- 水 65ml
 - 顆粒和風だし 1g
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加 素材力だし」国産かつお節粉末 使用)
 - しょうゆ 12ml
(イテビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
 - みりん 12ml

具材・薬味

- なめこ(さっと洗って水けをきる)..... 50g
- 小ねぎ(小口切りにする)..... 3g
- みょうが(小口切りにする)..... 3g
- しょうが(すりおろす)..... 3g
- 刻み海苔 適量

なめこ麺

- B
- なめこ(さっと洗って水けをきる)..... 50g
 - エリンギ(軸のみ・粗みじん切りにする)..... 40g
 - しいもパウダー 10g
(富澤商店「山手パウダー」)
 - 米粉 40g
(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 20g
 - 塩 少量

作り方

【麺つゆを作る】

- 耐熱ボールにAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で15~20秒加熱する。顆粒が溶けたら、他の調味料を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

【なめこ麺を作る】

- なめこは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。
- 筒状の容器に②・エリンギ・しいもパウダーを入れ、パーミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ボールに③の90gを計り入れ、Bを加えてゴムベラで粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- 口金(十字・4mm)をセットした絞り出し袋に④を入れる。
- フライパンにたっぷりの湯をわかし、円を描くように⑤を麺状に絞り出す。全て絞り終わってから2分ゆでる。
- ⑥をザルにとり、冷水でしめ、水けをしっかりきる。

【盛り付ける】

- 器に⑦を盛り、具材・薬味をのせる。いただく直前に①をかける。



一般の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品

えっ!こんなにやくと豆でトルティーヤ? みんなでせーの!がっブリト~

内間 和代 さん・宮木 弘子 さん[東京都]

動画は▼



審査委員
コメント

生地にこんにやくを使用するという発想にとても驚きました。具材の選び方に工夫がみられ、新しいトルティーヤに仕上がっています。豆が苦手な子どもたちでも食べやすい一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

牛肉・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(7本分)

トルティーヤ生地

- ・生いもこんにやく……………140g
- ・ミックスビーンズ缶詰……………110g
(いなば食品「いなば おいしいお豆 ミックスビーンズ (ひよこ豆/青えんどう/レッドキドニー))
- ・米粉……………40g
(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……………80g
- ・塩……………少量
- ・水……………250ml
- ・サラダ油……………適量

ミートフィリング

- ・合いびき肉(牛・豚)……………130g
- ・高野豆腐(旭松食品「新あさひ豆腐」)……………17g
- ・玉ねぎ(3cm角に切る)……………100g
- ・にんにく(みじん切りにする)……………4g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・カットトマト……………100g
(キッコーマン食品「デルモンテ完熟カットマトイタリア産完熟トマト使用」)
- ・トマトケチャップ……………15g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- ・塩……………1.3g
- ・粗びき黒こしょう……………少量
- ・乾燥バジル……………小さじ2/3
- ・アボカド(7mm厚さに切る)……………200g

作り方

【トルティーヤ生地を作る】

- ① こんにやくはスプーンで一口大にちぎり、鍋に入れ、たっぷりの水と共に中火にかける。沸騰したら5分ほどゆでて湯をきる。
- ② ①・ミックスビーンズをフードプロセッサーの容器に入れ、攪拌する。細かくなったらA・半量の水(125ml)を加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②をボールに移し、残りの水(125ml)を数回に分けて加え、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の1/7量を直径16~18cmに広げる。片面が焼けたら裏返してもう片面も焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、オープンペーパーの上に取り出し、乾燥しないようにオープンペーパーをかぶせる。同様に計7枚焼く。

【ミートフィリングを作る】

- ⑥ 高野豆腐はたっぷりの水で戻し、押し洗いを数回繰り返し、しっかり絞る。フードプロセッサーの容器にちぎって入れ、ひき肉程度に細かくする。皿に取り出す。
- ⑦ 玉ねぎもフードプロセッサーで同様に細かくする。
- ⑧ フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにく・⑦を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。ひき肉を加え、肉の色が変わったら、トマトを入れて酸味が飛ぶまで弱火でじっくり炒める。
- ⑨ Bを加えて全体をよく混ぜる。⑥を加えてさらによく混ぜ、高野豆腐が水分を吸って、全体がしっとりまとまるまでよく炒める。

【組み立てる】

- ⑩ ⑤の1枚に、⑨の1/7量・アボカドの1/7量のをせて巻く。同様に計7本作る。



一般の部
入賞

第7回受賞作品

米粉で簡単きのこスープ

吉田 京子 さん [熊本県]

動画は▼



審査委員
コメント

パイで包まれたスープは、きっと子どもたちのお気に入りになるでしょう。手軽にホワイトソースの味わいを楽しめる一品です。パイを崩して食べてみたり、スープだけで食べてみたり、色々な味を楽しめますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・鶏肉

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(4人分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉(1cm角に切る)……………80g ・にんじん(7mm厚さに輪切りにする)……………40g ・ブロッコリー(4つの小房にする)……………40g ・玉ねぎ(1cm角に切る)……………80g ・しめじ(1本ずつに分ける)……………32g ・じゃがいも(マークイン)……………120g
(1cm角に切り、水にさらして水けをきる) ・サラダ油……………4g | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水……………400ml ・無添加ブイヨン……………12g
(マギー「アレルギー特定原材料等28品目不使用マギーブイヨン 香料着色料無添加」) <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉……………36g
(熊本製粉「熊本製粉の新・米粉」) ・無調整豆乳……………400ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」) ・こしょう……………少量 ・春巻きの皮(米粉使用)……………4枚
(井辻食品「お米の皮 国産米粉100%使用(春巻き用)」) |
|---|---|

作り方

【具材を準備する】

- ① にんじんは好みの形に抜き、残りは7mm角に切る。
- ② ブロッコリーは沸騰湯で2分ゆで、冷水にとって冷まし、水けをきる。同じ湯で角切りにした①をさっとゆでる。

【具材を炒める】

- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。肉に油がまわったら、玉ねぎ・しめじ・じゃがいも・型抜きした①を入れ、鶏肉の表面に色がつき、玉ねぎが透明になるまで炒める。

【具材を煮込む】

- ④ Aを加えて強火にし、煮たったらふたをし、中火で野菜がやわらかくなるまで約8分煮込む。
- ⑤ ボールにBを合わせて粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑥ ④に⑤を一度に加え、混ぜながらとろみがつくまで2~3分煮込む。
- ⑦ ②を加えて温め、こしょうをふる。

【仕上げる】

- ⑧ 耐熱容器に盛り付け、春巻きの皮をかぶせる。
- ⑨ オープントースターで焦げないように香ばしい色になるまで焼く。同様に計4個作る。焼いた春巻きの皮をスープに割り入れながらいただく。



一般の部
優秀賞

第7回受賞作品

フロマージュ風レモンパフェ

増田 広美 さん [東京都]

動画は▼



審査委員
コメント

お家でカフェに行った気分を味わえるパフェですね。生クリームの代わりにマシュマロを使って簡単に作れるのもいいですね。レモンの酸味がさわやかなデザートです。

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(2人分)

レモンラッセ

- レモン(3~5mmスライス) ……4枚
- 上白糖 ……10g
- 水 ……50ml

マシュマロフレーク

- コーンフレーク(プレーン) ……25g
(日清シスコ「シスコンプレーン」)
- マシュマロ ……15g
(エイワ「マシュマロホワイト」)

紅茶ゼリー

- 水 ……100ml
- 紅茶ティーバッグ(アールグレイ) ……1包(2g)
- 上白糖 ……15g
- アガー ……3g
(富澤商店「ぶるるんアガー」)

フロマージュ風 豆乳グルト

- 豆乳ヨーグルト ……400g
(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」)
- マシュマロ(エイワ「マシュマロホワイト」) ……80g
- レモンの皮(すりおろす) ……1個分
- レモン汁 ……10ml

レモンカスタード

- 無調整豆乳 ……50ml
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)
- 上白糖 ……10g
- かぼちゃパウダー ……2g
(三笠産業「野菜ファインパウダー かぼちゃ」)
- 米粉(ニッポン「日本の米粉」) ……3g
- レモン汁 ……10ml

【組み立て】

- コーンフレーク(プレーン) ……20g
(日清シスコ「シスコンプレーン」)
- ミント ……適宜

作り方

◎下準備 ・ボールにザル・キッチンペーパー2枚を重ね、豆乳ヨーグルトを入れ、キッチンペーパーで包む。冷蔵庫で12時間以上水をきり、半量にする。

【レモンラッセを作る】

- 耐熱容器にレモンラッセの材料を入れ、ラップをかけずに、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 粗熱がとれたら(あれば種を除く)キッチンペーパーなどにはさんで汁けをとり、冷蔵庫で冷やす。

【マシュマロフレークを作る】

- ビニール袋にコーンフレークを入れ、粗く砕く。
- マシュマロはザルに入れて水で洗い、表面の粉を落とす。
- ④を耐熱ボールに入れ、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で15秒加熱する。熱いうちに③を加えて混ぜる。
- ⑤をオープンペーパーで上下にはさみ、温かいうちに麺棒で5mm厚さにのばし、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【紅茶ゼリーを作る】

- 耐熱容器に水・ティーバッグを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。ティーバッグを取り出し、よく混ぜ合わせたAを加え溶かす。熱いうちに器へ注ぎ、冷やし固める。

【フロマージュ風豆乳グルトを作る】

- マシュマロはザルに入れて水で洗い、表面の粉を落とし1cm角に切る。
- 耐熱ボールに⑧・レモンの皮・水切り豆乳ヨーグルト(200g)を順に入れる。混ぜずにラップなしで電子レンジ(500w)で50秒加熱する。
- ⑨にレモン汁を加え、マシュマロの形が残る程度にざっくり混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

【レモンカスタードを作る】

- ボールにBを入れよく混ぜる。別の耐熱ボールに茶こしを通して入れ、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で50秒加熱する。
- ⑪にレモン汁を加え、泡立器でなめらかになるまでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

【組み立てる】

- ⑦に、コーンフレーク・⑩・⑪を半量ずつ順に重ね入れ平らにならす。
- 食べやすい大きさに割った⑥をのせ、②を2枚とミントを飾る。同様にもう1つ作る。



一般の部
入賞

第7回受賞作品

さっと作れる さっ!豆ティラミス

檀 美名 さん [京都府]

動画は▼



審査委員
コメント

さつま芋と豆腐でとてもヘルシーなティラミス風デザートです。簡単なので親子で一緒に作ってみるのもいいですね。

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(容器(1.2L)/1個分)

さつま芋ペースト

- ・安納いも……………500g
(なければ別の品種のさつまいもその場合は好みで砂糖を加える)
- ・ドリップしたコーヒー……………75ml

豆腐クリーム

- ・絹ごし豆腐……………400g
(充てん豆腐)
- ・エクストラバージンオリーブ油……………8g
- ・粗塩……………2g

豆乳ホイップクリーム

- ・豆乳入りホイップ……………100g
(スジャータめいらく
「乳製品を使ってない 豆乳入りホイップ」)
- ・てんさい糖……………25g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- ・レモン汁……………8~10ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

トッピング

- ・ココアパウダー……………適量
(森永「COCOA 純ココア」)

作り方

【さつま芋ペーストを作る】

- 1 さつまいもは皮つきのまま、丸ごとやわらかくなるまで強火で30~35分蒸す。
- 2 フライパンに①を入れて中火にかけ、皮に焼き色が付くまで7~10分焼く。
- 3 熱いうちに皮をむき、ボールに入れて少し固まりが残る程度につぶす。大きな筋や繊維があれば取り除く。
- 4 ドリップしたコーヒーを加えてよく混ぜ、半量を絞り出し袋(口金なし)に入れる。

【豆腐クリームを作る】

- 5 豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をして水けをきり、375~380gにする。
- 6 大きめのボールに⑤・オリーブ油・粗塩を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。

【豆乳ホイップクリームを作る】

- 7 ボールに豆乳入りホイップ、てんさい糖を入れ、七分立てに泡立てる。さらにレモン汁を加え、ふんわりしたクリーム状になるまでしっかり泡立てる。
- 8 ⑥に⑦を加え、混ぜ合わせる。

【組み立てる】

- 9 容器に④(絞り出し袋に入れていないペースト)を敷き詰め、⑧の半量を流し入れ、表面を平らにする。
- 10 ⑨の上に、④(絞り出し袋に入れたペースト)を縁から全面に絞り出す。残りの⑧を流し入れ、表面を平らにする。
- 11 冷蔵庫で2時間以上冷やす。

【仕上げる】

- 12 食べる直前に、ココアパウダーをたっぷりふる。



一般の部
入賞

第7回受賞作品

りんごのソイタルト.come

大森 典代 さん [東京都]

動画は▼



審査委員
コメント

見た目がとても美しいです。サクサクのタルト生地と、豆乳の黒糖カスタードクリーム、りんごのコンポートと一緒に食べると、口の中いっぱいおいしさが広がります。

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・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(タルト型(直径16cm・フッ素樹脂加工・底取) / 1台分)

タルト生地

- ・米粉(富澤商店「製菓用米粉」).....45g
- ・アーモンドプードル.....35g
- A 片栗粉.....10g
- ・粉砂糖.....27g
- ・粗塩.....0.5g
- ・米油.....24g
(栗野食品工業「国産こめ油」)
- ・ココナッツミルク.....24g
(「COCOMI ココナッツミルク(有機)」)

黒糖カスタード

- ・無調整豆乳.....200ml
(マルサンアイ「ひとつ上の豆乳」)
- ・粉末黒糖.....10g
- ・砂糖(さとうきび糖).....10g
(パルシステム生活協同組合連合会「花見糖」)
- ・コーンスターチ.....9g
(富澤商店「コーンスターチ」)
- ・米粉(富澤商店「製菓用米粉」).....9g
- ・バニラビーンズ.....1/4本

りんごのコンポート

- ・りんご(あれば紅玉).....1個
- B 〔グラニュー糖.....72g
レモン汁.....10ml〕

飾り

- ・ミント.....適宜

作り方

- ◎準備 ・タルト型の底板は使わず、型枠に米油(分量外)を薄くぬる。天板にシルバン®(あれば)をしき、タルト型(底板なし)を置く
・オーブンを170度に予熱する

【タルト生地を作り焼く】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜる。
- ② 米油を加え、そば状になるように混ぜる。ココナッツミルクを加え、さらによく混ぜてひとまとまりにする。
- ③ ボールから取り出してラップではさみ、麺棒で直径19cm程度の丸型にのばす。ラップをはずして型にかぶせ、底・側面が均一の厚さになるようにおさえて整える。
- ④ フォークで底面に穴をあけ、型の周囲にアルミホイルをかぶせる。
- ⑤ 170度のオーブンで15分焼き、一度取り出してアルミホイルをはずし、さらに10分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら網などの上に置き、粗熱がとれる前に型からはずし、完全に冷ます。

【黒糖カスタードを作る】

- ⑦ 鍋に黒糖カスタードの材料を入れる。バニラビーンズは、さやに切り込みを入れて種をしごいて、すべて加える。
- ⑧ よく混ぜてから中火強にかけ、たえず混ぜながらクリームに火が通るまで加熱する。
- ⑨ ボールに移し、クリームの表面にラップを貼り付けて粗熱をとる。

【りんごのコンポートを作る】

- ⑩ りんごは、皮付きのまま12~16等分のくし形に切り、芯を除く。
- ⑪ フライパンに⑩・Bを入れて中火にかけ、焦げないように途中裏返して約3分煮て、しんなりしたら火を止める。
- ⑫ ⑩のりんごの皮を取り除き、煮汁はとりおく。

【組み立てる】

- ⑬ ⑨はバニラビーンズのさやを取り除き、クリーム状になるまで混ぜる。丸口金(直径1cm)をセットした絞り出し袋に入れ、⑥に絞り出す。

【仕上げる】

- ⑭ ⑫のりんごを放射状に並べ、煮汁をぬり、中央にミントを飾る。

※シルバン:メッシュ状のオープンマット。オープンペーパーの代わりに敷くと火の通りが均一になる。



学生の部
最優秀賞

第7回受賞作品

森のバターで召し上がれ！ ブッシュ・ド・ライス

まんぶくおじさんズ／

蝦名 知恵里さん・鈴木 佑梨さん・高橋 優香さん

[女子栄養大学 栄養学部保健栄養学科保健看護専攻／埼玉県]

動画は▼



審査委員
コメント

ネーミングに想像力がかきたたえられる作品です。アポカドを使用した濃厚なチョコクリームや、スポンジ生地に米粉と豆乳メレンゲを使用するというアイデアに驚かされました。クリスマスにぴったりのケーキです。

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(ホーローバット(24.2×19.6×高さ3.5cm) / 1台分)

生地

- パン用米粉 ……125g
(富澤商店「熊本県産米(ミズホチカラ)パン用米粉」)
- 片栗粉 ……20g
- ベーキングパウダー ……10g
(大宮糧食工業「アイコクベーキングパウダー(アルミ不使用)」)

豆乳メレンゲ

- 調製豆乳 ……200ml
(キッコーマン「調製豆乳」)
- 上白糖 ……35g
- レモン汁 ……15ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
- 調理油 ……40g
(日清オйлイオグループ「野菜のビタミンEたっぷり日清ヘルシーベジオイル」)
- いちごジャム ……100g
(アラハタ「アラハタ55いちご」)

チョコクリーム

- アポカド(完熟・2~3cm角に切る) ……300g
- ココアパウダー ……50g
(森永「COCOA 純ココア」)
- メープルシロップ ……135g
(デカセル/オーバースーズ「DECACER MAPLE syrup」)
- 塩 ……0.5g
- シナモンパウダー ……1g
(ハウス食品「シナモン」)

デコレーション

- 砂糖菓子 ……適宜
(富澤商店「クリクリベアー」)
- 砂糖菓子 ……適宜
(富澤商店「ドレミファホの子」)
- アラザン ……適宜
(富澤商店「アラザン」)
- 粉砂糖 ……適宜
(富澤商店「溶けない粉砂糖」)

作り方

- ◎下準備
 - ・ホーローバットにオープンペーパーを敷き、四方に切り込みを入れる
 - ・オープンを190度に予熱する

【生地を作り焼く】

- 1 大きめのボールにAを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- 2 【豆乳メレンゲ】大きめの耐熱ボールに豆乳を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。ハンドミキサーで泡立ってきたら、大きな泡が立ってきたら、上白糖を3回に分けて加え、その都度泡立てる。泡がきめ細かくなったらレモン汁を加え、しっかり泡立てる。(メレンゲにツヤが出て、跡が残る程度の固さにする)
- 3 ①に②を加えて、ゴムベラでさっくりと混ぜる。さらに調理油を加え、泡をつぶさないように、ツヤが出るまで混ぜる。バットに流し、表面を平らにします。
- 4 オープンを180度に下げ、③を15分焼く。焼けたらバットに入れたまま、素早くラップをかけ、そのまま5分ほど置いて粗熱をとる。

【成形する】

- 5 オープンペーパーをはずし、新しいオープンペーパーの上に④のをせ、全面にいちごジャムをぬり広げる。手前から巻き、オープンペーパーで包んで端をねじり、さらにラップで包む。形が馴染むまで、冷蔵庫で1~2時間冷やす。

【チョコクリームを作る】

- 6 ボールにアポカドを入れマッシャー等でつぶす。Bを入れ、つやが出るまでゴムベラで混ぜて裏ごしをする。(※うず巻き模様用に少し残しておく)

【デコレーションする】

- 7 ⑤の両端を切り落とし、端から4cmのところを切って、切り株の部分とする。片面に⑥をぬり、⑤の本体にのせ、残りの⑥を全体にぬる。
- 8 フォークで表面に模様をつける。
- 9 残した⑥のチョコクリームを口金(丸4mm)をセットした絞り袋に入れ、⑧の切り株に渦巻き模様を描く。砂糖菓子やアラザン・粉砂糖でデコレーションする。



学生の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品

ウィークエンドシトロン

勝たんしかれもん さん [玉名女子高等学校 / 熊本県]

動画は▼



審査委員
コメント

しっとりとした生地、食べた瞬間に広がるレモンの香りがとてもさわやかです。シロップのコーティングが華やかで全体の味を引き立てている、とてもおいしいケーキです。

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

※細かな計量をするレシピにつきましては、液体もすべてg表記で示しています。

材料(パウンド型(20×7×高さ6cm) / 1台分)

自家製サワークリーム

- A
- ・無調整豆乳……………200g
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
 - ・レモン汁……………大さじ1
 - ・塩……………0.5g

生地

- B
- ・エキストラバージンオリーブ油……………30g
 - ・水……………37g
 - ・ベーキングパウダー……………7.5g
(RUMFORD(輸入アリサン)「RUMFORD ベーキングパウダー」)

- ・自家製サワークリーム……………全量(80g)
- ・エキストラバージンオリーブ油……………25g
- ・上白糖……………80g

- C
- ・米粉(熊本製粉「熊本製粉の新・米粉」)……………120g
 - ・ベーキングパウダー……………2g
(RUMFORD(輸入アリサン)「RUMFORD ベーキングパウダー」)

- D
- ・レモン汁……………大さじ1
 - ・レモンの皮(すりおろす)……………5g

ナバージュ

- ・アブリコットジャム……………50g
(アラハタ「アラハタ55アンス」)
- ・水……………30g

グラサージュ

- ・粉砂糖……………70g
- ・レモン汁……………約大さじ1

- ・ピスタチオ……………5g
(殻を除き、薄皮つきのまま刻む)

作り方

- ◎下準備
- ・パウンド型にオープンペーパーを敷く
 - ・オープンを180度に予熱する

【自家製サワークリームを作る】

- ① ボールにAを入れて混ぜる。冷蔵庫で約30分冷やし豆乳を分離させる。
- ② ザルに厚手のキッチンペーパーを敷き、①を流して包み、重石をして約30分水きりをする。80gになったら大きめのボールに移し、塩を入れて混ぜる。

【生地を作り焼く】

- ③ Bを合わせてよく混ぜる。
- ④ ②にオリーブ油を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。さらに上白糖を2~3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ⑤ ③を3~4回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。混ぜたCを3~4回に分けて加え、その都度切るように混ぜ合わせる。最後にDを加え、生地が均一になるまで混ぜる。型に流し、表面を平らにする。
- ⑥ 180度のオープンで30~35分焼く。焼き上がったら型から外し、網などにのせて冷ます。
- ⑦ 冷めたら上面を切り落とし、上下裏返して網の上にのせる。

【ナバージュを作りぬる】

- ⑧ 鍋にナバージュの材料を入れて混ぜ、弱火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑨ ⑦の全面に⑧をぬり、乾かす。

【グラサージュを作りデコレーションする】

- ⑩ ボールに粉砂糖を入れて、レモン汁を少しずつ加えて混ぜる。レモン汁の量で固さを調節する。
- ⑪ ⑨に⑩をかけてピスタチオを飾り、乾かす。



学生の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品 「プロ級レシピ」

キャラメルチョコムースケーキ

園田 優希 さん [新潟県立大学/新潟県]



動画は▼



審査委員
コメント

全体の味のハーモニーが良く、バナナが香るムースがアクセントになっていて、とてもおいしいです。キャラメリゼしたアーモンドの食感も楽しく、ケーキとしての完成度が高い一品です。

作り方

◎下準備

- ・オーブンペーパーに直径12cmの円を2つ描いて天板に敷く
- ・オーブンを170度に予熱する

【チョコ生地を作り焼く】

- 1 大きめのボールに豆腐を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。グラニュー糖を入れてよく混ぜ、サラダ油を加えてもったりとしたペースト状になるまでよく混ぜる。さらに豆乳を加えてよく混ぜる。混ぜ合わせたAをふるい入れ、粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- 2 丸口金(直径1cm)をセットした絞り出し袋に入れる。準備したオーブンペーパーの円に合わせて渦巻き状に絞り出す。表面を平らにならし、170度のオーブンを25~30分焼く。
- 3 網の上に取り出し、乾燥しないようラップをかける。粗熱がとれたらセルクル型(直径12cm)で2枚ともくり抜く。

【チョコムースを作る】◎水に粉ゼラチンを混ぜてふやかす。

- 4 ボールにBを入れてよく混ぜ、湯を少しずつ加えながら、ダマができないようにしっかり混ぜる。

- 5 豆乳入りホイップ(50g)を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で20~30秒加熱する。
- 6 鍋などにCを入れ、中火にかける。グラニュー糖が溶けてカラメル色になったら火を止め、⑤を2回に分けて加え、フライパンを回して混ぜる。火から下ろしてふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。④を加え、再び弱火にかけて溶かす。
- 7 大きめのボールに移し、時々混ぜながら常温になるまで冷ます。
- 8 別のボールに豆乳入りホイップ(60g)を入れ、八分立てに泡立てる。⑦に半量を加えて混ぜる。残りも加えて混ぜ、全体を均一にする。

【組み立て①(土台を作る)】

- 9 セルクル型に③を1枚敷き、⑧を流し入れ、表面を平らにならす。もう1枚の③も平らになるよう押し入れる。ラップをかけて、冷蔵庫で30分~1時間冷し固める。

【バナナムースを作る】◎水に粉ゼラチンを混ぜてふやかす。

- 10 バナナは耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)でラップをせずに20~30秒加熱する。フォークでつぶし、裏ごしてなめらかにする。レモン汁を加えて混ぜる。

材料(セルクル型(直径12cm)/1台分)

チョコ生地

- ・絹ごし豆腐(完てん豆腐).....100g
- ・グラニュー糖.....50g
- ・サラダ油.....50g
- ・無調整豆乳.....15g
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・米粉.....50g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉 グルテンフリー」)
- ・ココアパウダー(森永「COCOA 純ココア」).....20g
- ・アーモンドプードル.....10g
(富澤商店「皮なしアーモンドプードル」)
- ・ベーキングパウダー.....4g
(共立食品「Home made CAKE ベーキングパウダー ムルミフリー」)

チョコムース

- ・水.....15g
- ・粉ゼラチン(森永「クックゼラチン」).....3g
- ・ココアパウダー(森永「COCOA 純ココア」).....15g
- ・グラニュー糖.....15g
- ・湯(70度).....20g
- ・豆乳入りホイップ※レンジ加熱用.....50g
(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.....30g
- ・水.....10g
- ・豆乳入りホイップ.....60g
(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」)

バナナムース

- ・水.....10g
- ・粉ゼラチン.....2g
(森永「クックゼラチン」)
- ・バナナ(若めのもの・輪切りにする).....30g
- ・レモン汁.....1g
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
- ・サラダ油.....5g
- ・グラニュー糖.....10g
- ・米粉.....3g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉 グルテンフリー」)
- ・無調整豆乳.....50g
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- ・豆乳入りホイップ.....40g
(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」)

アーモンドキャラメリゼ

- ・スライスアーモンド(生).....20g
- ・グラニュー糖.....20g
- ・水.....5g

飾り

- ・豆乳入りホイップ.....50g
(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.....2g

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・バナナ・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

- 1 鍋にDを入れてよく混ぜる。⑩を入れて軽く混ぜ、豆乳を加えて溶きのべす。中火にかけて混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を止める。ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。大きめのボールに移し、時々混ぜながら、常温になるまで冷ます。
- 2 別のボールに豆乳入りホイップ(40g)を入れ、八分立てに泡立てる。⑪に半量を加えて混ぜる。残りも加えて均一になるまで混ぜる。

【組み立て②】

- 3 ⑨に⑫を流し入れて上面を平らにならす。冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。

【飾り付け】

- 4 【アーモンドキャラメリゼ】フライパンにEを入れて、中火にかける。フライパンを傾けながら、グラニュー糖が溶けてカラメル色になったら火を止め、スライスアーモンドを一気に加えてよくからめる。熱いうちにオーブンペーパーの上に薄く広げて冷ます。
- 5 一回り小さな台の上に⑬をセルクルごとおせ、温めた布巾で側面を包み1~2秒温め、セルクルを押し下げてはずす。6等分に切る。
- 6 ボールに⑭を入れ、八~九分立てに泡立てる。
- 7 ⑮の上に⑯を少量置き、食べやすく割った⑯を飾る。



学生の部
入賞

第7回受賞作品

チェリーショコラタルト

鈴木 菜々江さん [名古屋学芸大学 管理栄養学部/愛知県]

動画は▼



審査委員
コメント

味も見た目も完成度が高い作品です。甘さが控えめで隠し味のバナナが香り、大人な味わいを楽しめるケーキです。大切な人にプレゼントしたくなりますね。

作り方

- ◎下準備
- 型に米油(分量外)をぬり、米粉(分量外)をふる。
 - オーブンを160度に予熱する。
 - バナナはフードプロセッサーでペースト状にしたものを計量する。

【タルト生地を作り 空焼きする】

- 大きめのボールにAを入れて、全体がなじむまでよく混ぜる。
- 混ぜたBを①にふるい入れ、粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- 丸めてオーブンペーパーの上に置き、ラップをかけて、麺棒で直径22cm程度の丸型にのばす。ラップをはずして型にかぶせ、底・側面が均一の厚さになるようにおさえて整える。

- フォークで穴をあけ、オーブンペーパーを敷いて重石をのせる。
- 160度のオーブンで15分、空焼きする。焼き上がったら、網などの上に置き、重石をはずし粗熱をとる。
- オーブンを180℃に上げて予熱する。

【ダマンドクリームを作る】

- ボールにCを入れて全体がなじむまでよく混ぜる。グラニュー糖を加え、さらに混ぜる。
- 混ぜたDをふるいながら入れ、なめらかになるまで混ぜる。

【組み立てて 焼く】

- チェリーは半分に切る。

※細かな計量をするレシピにつきましては、液体もすべてg表記で示しています。

材料(タルト型(直径18cm・底取)/1台分)

タルト生地

- バナナ ……………13g
(ペースト状にしたもの)
- グラニュー糖 ……………13g
- 米油 ……………38g
(オイルミルズ「コクと甘みこめ油」)
- 調整豆乳 ……………25g
(キッコーマン「調整豆乳」)
- ケーキシロップ ……………19g
(加藤産業「Kanpy ケーキシロップ」)
- 粗塩 ……………0.4g
- 米粉 ……………64g
(群馬製粉「リ・ファリーヌ」)
- アーモンドプードル ……51g
(富澤商店「皮なしアーモンドプードル」)
- ココアパウダー ……………9g
(森永「COCOA 純ココア」)

ダマンドクリーム

- バナナ ……………10g
(ペースト状にしたもの)
- 米油 ……………20g
(オイルミルズ「コクと甘みこめ油」)
- 調整豆乳 ……………15g
(キッコーマン「調整豆乳」)
- バニラエッセンス ……少量
- ブランデー ……………15g
- グラニュー糖 ……………30g
- 米粉 ……………25g
(群馬製粉「リ・ファリーヌ」)
- アーモンドプードル ……35g
(富澤商店「皮なしアーモンドプードル」)
- ベーキングパウダー ……3g
(アイコク「ベーキングパウダー」)
- アメリカンチェリー ……140g
(へたと種を除く)

グラサージュ

- ココアパウダー ……………20g
(森永「COCOA 純ココア」)
- グラニュー糖 ……………40g
- 水 ……………50g
- 豆乳入りホイップ ……40g
(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」)
- 粉ゼラチン ……………2g
(森永「クックゼラチン」)

ナバージュ

- 水 ……………40g
- 粉ゼラチン ……………4g
(森永「クックゼラチン」)
- グラニュー糖 ……………15g

飾り

- アメリカンチェリー ……350g
(へたと種を除く)
- 粉砂糖 ……………適量
(富澤商店「溶けない粉砂糖」)

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・バナナ・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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

- ⑤に⑧を流して平らにならし、断面を上にして⑨を並べ、軽く埋め込む。180度のオーブンで、20分焼く。
- 焼き上がったら粗熱をとり、型をはずす。
- 【グラサージュを作り かける】
- ボールにEをよく混ぜ合わせる。
- 鍋にFを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めて⑩を加え、よく混ぜる。なめらかになったら再び弱火にかけ、温まった火を止め、粉ゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- 鍋底を水につけ、固まらないよう混ぜながら、湯気が出なくなるまで粗熱をとる。
- ⑪の表面をおおように⑬を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- グラサージュが固まったら、飾りのチェリーを上へ隙間なく並べる。
- 【ナバージュを作り デコレーションする】
- 耐熱容器に水・粉ゼラチンを混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。ゼラチンが溶けたら、グラニュー糖を加え溶かし、粗熱をとる。
- 刷毛で⑬に⑭をまんべんなくぬる。
- 【仕上げ】
- ⑬の周囲に粉糖をふる。



一般の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品

～もちもちトロリ～ 直径5cmにつまった幸せ☆

増田 華代 さん [埼玉県]

動画は▼



審査委員
コメント

白と黒のコントラストが見た目楽しく、皮のもちもち感、さつま芋あとフルーツの優しい甘さのバランスが絶品です。子どもから大人まで、頬張るたびに幸せになれる作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(白5個・黒5個分)

白皮生地

- ごま豆腐(白)(オーカワ[高野山ごま豆腐]) … 60g
- 米粉 … 30g
(共立食品「米の粉(新潟米使用)」)
- てんさい糖 … 5g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- MCTオイル … 10g
(COCOLABO/AMBITION
「COCOLABO MTCオイル(中鎖脂肪酸油100%)」)
- 無調整豆乳 … 50ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)

黒皮生地

- ごま豆腐(黒)(オーカワ[高野山ごま豆腐]) … 60g
- 米粉 … 30g
(共立食品「米の粉(新潟米使用)」)
- てんさい糖 … 5g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- MCTオイル … 10g
(COCOLABO/AMBITION
「COCOLABO MTCオイル(中鎖脂肪酸油100%)」)
- 無調整豆乳 … 50ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)

Aと同様

さつまいもペースト

- さつまいも(皮をむき、3cm厚さに切る) … 180g
- てんさい糖 … 20g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- 無調整豆乳 … 50ml
(キッコーマン「おいしい無調整豆乳」)
- 豆乳のチーズ風加工食品 … 20g
(シュレッドタイプ)
(マルサンアイ「豆乳シュレッド(濃厚豆乳使用)」)

もち

- 白玉粉(富澤商店「特上白玉粉」) … 50g
- てんさい糖 … 5g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- 水 … 50ml

飾り※好みのフルーツ

- シヤインマスカット … 5粒
(たて4等分に切る)
- 柿(5mm厚さのいちよう切りにする) … 1/2個

作り方

【白皮・黒皮を作る】

- ① ボールにごま豆腐(白)を入れ、泡立て器でペースト状になるまで混ぜる。
- ② 別のボールにA(白皮用)を合わせ、なめらかになるまで混ぜる。①を加え、さらになめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 直径10cmの耐熱容器2個にラップをピンと張り、②を大きじ1程度すくって、ラップの上に直径5cmの円にのぼす。同様にもう1つのぼし、2つ同時に電子レンジ(500w)で1分20秒加熱する。
- ④ 手水をつけながら、③をラップからはがし、ラップを敷いたバットの上に移して粗熱をとる。黒皮も同様に作り、白・黒各10枚、計20枚作る。

【さつまいもペーストを作る】

- ⑤ 鍋に、たっぷりの水とさつまいもを入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑥ フードプロセッサの容器に、湯をきった⑤と⑧を入れ、攪拌する。水分が足りなければ豆乳30ml程度(分量外)を加えて、ペースト状になるまで攪拌する。
- ⑦ ⑥を1個10gにして丸め、計20個作る。残りはトッピング用に取りおく。

【もちを作る】

- ⑧ 耐熱ボールにもちの材料をすべて入れて混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。一度取り出して生地を軽く混ぜ、再度ラップをかけて同様に30秒加熱する。透明感が出てひと塊になるまで混ぜる。
- ⑨ 水でぬらしたスプーンで、⑧を1/10量取り、水でぬらしたラップの上に並べる。同様に計10個作る。

【組み立て】

- ⑩ ④に、⑦を広げてのせ、⑨・フルーツ・⑦を順にのせ、④を重ねる。トッピング用の⑦を少量のせ、それぞれフルーツを飾る。
- ⑪ 同様に白・黒各5個ずつ作る。



一般の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品 「お手軽レシピ」

Come Come Come on! ぶちうま!!カリッと じゃこぼう

藤井 麻耶 さん [山口県]

動画は▼



審査委員
コメント

噛めば噛むほど、食材のうま味が引き立ち、いくらでも食べられます。多めに作っておけば、いつでも手軽にカルシウムや食物繊維などの栄養を補うことができますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(24~25本分)

• 米粉 …………… 50g (波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉 グルテンフリー」)	• ごぼう …………… 25g
• ベーキングパウダー …………… 2.5g (共立食品「HomemadeCAKE ベーキングパウダー アルミフリー」)	• ちりめんじゃこ …………… 15g
• きび砂糖 …………… 6g (日新製糖「きび砂糖」)	• 米油 …………… 15g (Jオイルミルズ「コクと甘み こめ油」)
• 白いりごま(皮むき) …………… 5g (真誠「いりごま(皮むきタイプ)」)	• 水 …………… 30~35ml (Jオイルミルズ「コクと甘み こめ油」)
• 青のり …………… 大さじ1	• 揚げ油(米油) …………… 適量 (Jオイルミルズ「コクと甘み こめ油」)

作り方

【生地を作る】

- ① ごぼうは5mm角に切る。
- ② ビニール袋にAを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①・ちりめんじゃこ・米油・水を入れ、よく混ぜる。割れない固さになるように水の量で調節する。
- ④ 袋に入れたまま約25×7cmの長方形に麺棒でのぼす。はさみでビニール袋の端を切って開き、長さ7cm・幅1cmの棒状に切る。
※崩れやすいので、包丁を押しながら丁寧に切る。

【揚げる】

- ⑤ 揚げ油を160度に熱し、④を崩れないようにそっと入れ、5分ほど揚げる。
※崩れやすいので2分程度はさわらない。
- ⑥ 表面がカラリとしてきたら、静かに混ぜ、浮き上がるまで揚げる。しっかり油をきる。
- ⑦ 器に盛る。



一般の部
入賞

第7回受賞作品

ふわふわイーストドーナツ

大関 響 さん [千葉県]



動画は▼



審査委員
コメント

米粉の重量感を感じさせないように、食材の選び方や、発酵方法に工夫を感じる作品です。豆腐やごま油を使用して、健康面を意識した点もすばらしいです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆

※細かな計量をするレシピにつきましては、液体もすべてg表記で示しています。

材料(3個分)

ドーナツ生地		揚げ油 (竹本油脂「マルホン 太白胡麻油」)…………… 適量
A	湯(40度)……………	26g
	ドライイースト……………	1.6g (ニッパン「ふっくらパン ドライイースト」)
	グラニュー糖……………	0.4g
B	湯(35度)……………	21g
	太白ごま油(竹本油脂「マルホン 太白胡麻油」)……………	6.4g
	ホームベーカリー用米粉……………	80g (もへじ「ホームベーカリー用米粉 グルテンフリー 小麦粉不使用」)
C	ホワイソルガムパウダー……………	8.8g (富澤商店「ホワイソルガム(白高きび)パウダー」)
	はちみつ(加藤美蜂園本舗「純粋はちみつ」)……………	8g
	絹ごし豆腐(売ってん豆腐・裏ごししたもの)……………	8g
	塩……………	1g
	ベーキングパウダー……………	1g (共立食品「Homemade CAKE ベーキングパウダー アルミフリー」)
グリーズ		粉砂糖 ……………
		60g
		水 ……………
		約15g

作り方

【ドーナツ生地を作る】

- 1 小さな容器に湯(40度)・Aを入れて混ぜ、1~2分おく。
- 2 別の容器にBを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ボールにCを入れ、①・②を加えて混ぜる。さらになめらかになるまで手でよく練り、丸める。
- 4 ラップをかけ、オーブンの発酵機能(40度)に50分入れる(一次発酵)。

【成形する】

- 5 ④を3等分にし、折りたたむようにしてガスを抜き、表面がなめらかになるように丸める。中央に穴を開け、ドーナツ型に成型する。残りも同様に、計3個成形する。
- 6 バットなどに並べ、乾燥しないようにぬれ布巾をかぶせ、ラップをかける。オーブンの発酵機能(35度)に20分入れる(二次発酵)。

【ドーナツを揚げる】

- 7 フライパンなどに揚げ油を深さ1cm程入れ、150度に熱する。⑥を入れ、両面を2分ずつ色よく揚げて油をきる。

【グリーズをつける】

- 8 ボールに粉砂糖を入れ、量を加減しながら水を加え混ぜる。
- 9 ⑦が冷めないうちに片面に⑧をつけ、網の上に戻してのせ、粗熱をとる。

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。



学生の部
審査委員
特別賞

第7回受賞作品

甘いも♪辛いも♪ 両方よくばり揚げだんご

雨宮 あけみ さん [山梨秀峰調理師専門学校 / 山梨県]

動画は▼



審査委員
コメント

タビオカ粉のもっちり感と、コーンフレークやあられのカリカリ食感が最後まで楽しめる作品に仕上がっています。おやつ、おつまみなど、さまざまなシーンで活躍できそうです。

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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料(各種6個・計12個分)

あんこ玉	
• つぶあん	100g
• むき甘栗	6個
カレー玉	
• 豚ひき肉	80g
• 玉ねぎ(みじん切りにする)	100g
• じゃがいも(1cm角に切る ※水にはさらさない)	60g
• 水	100ml
• にんにく(みじん切りにする)	5g
• しょうが(みじん切りにする)	5g
• 豆板醤	小さじ1/3弱
(ユウキ食品「youki 四川豆板醤」)	
• サラダ油	大さじ1
• オイスターソース	小さじ2
(ユウキ食品「youki 化学調味料無添加のオイスターソース」)	
• カレー粉	小さじ1
(エスピー食品「S&B 特選エスピーカレー」)	
• 塩	少量
• 粗びき黒こしょう	少量

だんご生地

• タビオカ粉	30g
(GABAN「タビオカスターチ」)	
• 熟湯	25ml
• 白玉粉	160g
• 上白糖	40g
• 水	100ml+15~20ml

衣

• 五色あられ	30g
• コーンフレーク(プレーン)	40g
(イオン「トップバリュグリーンアイ オーガニック コーンフレークプレーン」)	
• 揚げ油	適量

作り方

【あんこ玉を作る】

- 1 つぶあんの1/6量を手に取り、甘栗1個を包んで丸める。同様に計6個作る。

【カレー玉を作る】

- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを入れて炒める。ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒めたら、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- 3 じゃがいもを入れて軽く炒め、水を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで10分煮る。
- 4 Bを加えてよく混ぜ、じゃがいもを木ベラでつぶしながら、水分を飛ばすように煮詰めて味をととのえる。
- 5 ④をバットに広げて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。冷えたら6等分にし、①と同じ大きさに丸める。同様に計6個作る。

【だんご生地を作る】

- 6 タビオカ粉に熟湯を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 7 別のボールに白玉粉、上白糖を入れ、水(100ml)を加え、ゴムベラでよく混ぜる。⑥を加えて混ぜ、水(15~20ml)を少量ずつ加えて手でよく練り、生地の端が割れない固さにする。棒状にして、12等分にする。

【具を包んで衣をつけ揚げる】

- 8 ⑦を丸く広げ、①を包んで丸める。ビニール袋にあられを入れ、だんご生地の表面を少量の水でぬらし、しっかりとまぶしつける。同様に計6個作る。
- 9 残りの⑦を広げ、⑤を包んで丸める。ビニール袋にコーンフレークを入れて軽く砕き、だんご生地の表面を少量の水でぬらし、しっかりとまぶしつける。同様に計6個作る。
- 10 揚げ油を150℃に熱し、⑧を入れ、弱火で時々転がしながら5分程揚げる。だんごが少し膨らんで浮き上がるまで揚げる。⑨も同様に揚げる。皿に盛り付ける。



学生の部
入賞

第7回受賞作品

お手軽パン 手が止まらない!! ザクザクグリッシーニ

梶 恵美 さん [帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程 / 北海道]

動画は▼



審査委員
コメント

米粉とは思えないザクザク感に驚きました。何度も試行錯誤を繰り返し努力されたのが伝わってくる作品です。アレンジ次第で食べ方が広がり、ワクワクしますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・大豆・豚肉

※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。
※加工食品を使用する際には、必ず原材料やアレルギー表示をご確認ください。

材料 (15本分)

生地

- 米粉 60g
(幸田食品「米の粉 新潟県産」)
- 片栗粉 40g
- ベーキングパウダー 6g
(RUMFORD(輸入 アリサン)「RUMFORD ベーキングパウダー」)
- 絹ごし豆腐(充てん豆腐) 55g
- 白練りごま 20g
(イオン「トップバリュエーなりごま(焙煎白ごま100%)」)
- オリゴ糖シロップ 15g
(加藤美峰園本舗「北海道てんさいオリゴ」)
- 米油 10g
(日本生活協同組合連合会「COOP 国産原料使用こめ油」)
- エキストラバージンオリーブ油 適量
- 塩 適量

チョコディップ

- オリゴ糖シロップ 20g
(加藤美峰園本舗「北海道てんさいオリゴ」)
- ココアパウダー 5g
(森永「COCOA 純ココア」)
- 水 1ml
- 生ハム 適量

作り方

◎下準備 ・オーブンを170度に予熱する。

【生地を作り焼く】

- ① 大きめのボールにAを入れ、よく混ぜる。
- ② 別のボールにBを入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ①に②を入れてゴムベラで混ぜ、さらに手で練るように混ぜてひと塊にする。
- ④ ③をビニール袋に入れて、20×15cm程度になるように麺棒でのばす。
- ⑤ ビニール袋の端と中央を切り、袋を開く。長さ20cm・幅1cmの棒状に切る。
- ⑥ 切った断面を指で押しして角をなくし、オープンペーパーを敷いた天板に隙間を空けて並べる。
- ⑦ オリーブ油を指で薄く塗り、塩を全体にふる。170度のオーブンで20~25分全体がきつね色になるまで焼く。
- ⑧ 網の上で冷ます。

【チョコディップを作る】

- ⑨ ボールにCを入れてよく混ぜ、とろみのあるソース状にし、さらに水を加えて混ぜる。

【仕上げる】

- ⑩ 生ハムを巻きつけたり、チョコディップを付けたり、好みていただく。



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>



「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に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		
<ul style="list-style-type: none"> ・えび ・かに ・小麦 ・そば ・卵 ・乳 ・落花生 (ピーナッツ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉 ・くるみ ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 	<ul style="list-style-type: none"> ・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「アレルギーを含む食品に関する表示」

この冊子は「第7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、大きさは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6月現在の情報をもとに制作しています。



第7回 審査委員 (敬称略・50音順)

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 小田利典 (株)MEATREVO 商品企画マネージャー
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 瀧澤香緒里 千葉食物アレルギー親と子の会 会長
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