




食物アレルギーに向き合う

おいしい ... Recipe Book ... レシピ集

第8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



Nice Idea!

ご挨拶 Message

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”は今回で8回目となりました。食物アレルギーについては近年の医学の進歩により、診断や治療について一定のコンセンサスが得られてきています。またマスメディアで取り上げられる機会も増え、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。しかし、まだまだ患者家族にとって日常生活の負担が大きいものとなっています。

昨年度の7回までは一般と学生に分けての募集でしたが、今回の第8回は食事部門とおやつ・デザート部門の2部門に変更させていただきました。全国から昨年度を上回る704件の応募を頂き、本当にありがとうございました。社会環境が大きく変化し、従来とは違った環境の中で頑張っておられる学校関係者や学生・生徒の方の応募も多く、また、給食事業や保育園等で日々ご苦労されておられる関係者の方の応募もあり、大変うれしく思います。

応募作品は、どれもおいしさはもとより見栄えがする作品が多く、簡便性や汎用性に優れた作品もあり、完成度の高いものとなっています。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

目次 Contents

食事部門

👑 おうちでベーカーリー気分♪ミニ惣菜パン 最優秀賞	p.02
👑 旨みのつかる 進化系！トマトすき焼き 優秀賞	p.03
👑 願いを米た愛情たっぷりカツ丼 審査委員特別賞“応援レシピ”	p.04
👑 モチプル！ほうれん草の和風スパッツリ 八丁味噌のラグーソース 審査委員特別賞“創意工夫レシピ”	p.05
👑 みんな一緒に！ホットプレートで瓦そばパーティー 審査委員特別賞“郷土料理をみんなで楽しむレシピ”	p.06
👑 天使の羽つき大根ギョウザ	p.07
👑 ぶりぶり食感！まるで本物！海老を使わない海老フライはイカが？	p.08
👑 カリカリ湯葉のポテトサラダ春巻き	p.09

おやつ・デザート部門

👑 とろける！あん(餡)しん生チョコ 最優秀賞	p.10
👑 まるでナッツ！きのこのカリッとフロランタン 優秀賞	p.11
👑 リッチなレアチーズ風紅茶タルト 審査委員特別賞“おしゃれて映えるレシピ”	p.12
👑 米粉餃子皮と豆腐でつくるイタリア菓子！ 審査委員特別賞“和洋中Mixレシピ”	p.13
👑 豆フルカッサータ 審査委員特別賞“お手軽でかわいいレシピ”	p.14
👑 ~大豆と小豆のマリアージュ~ しっとり餡タルト 審査委員特別賞“Goodネーミングレシピ”	p.15
👑 1個食べても大満足！保育園で人気のカレーマン。審査委員特別賞“カルシウムUpレシピ”	p.16
👑 ココア風味のモンブランケーキ	p.17
👑 最高峰 餡ブラン	p.18
👑 ハロウィンミニタルト	p.19
👑 混ぜて溶かして冷やすだけ とろ〜りココナッツミルクプリン	p.20
👑 抹茶ティラミスを食べながら、まっちゃんりとしたひと時を。	p.21

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



第8回受賞作品

おうちでベーカリー気分♪ミニ惣菜パン

梶の母娘 / 梶 恵美さん・梶 みさきさん・
梶 あかりさん・梶 ゆきのさん [北海道]



動画は▼



審査委員
コメント

工夫された生地がもちりとしていておいしいです。お子さんやお友達と一緒に好きな具材を挟んだり包んだりして、ベーカリー気分を味わいながら、おうちで楽しく調理する情景が浮かぶお腹も心も満たされる作品です。

作り方

【生地を作る】

- 鍋に切り餅とたっぷりの水を入れ中火にかける。沸騰したら弱火にし、餅がやわらかくなるまで2分ほどゆでる。
- 大きめのフライパンにAを入れ、しっかり湯をきった①を加えて中火弱にかける。焦げないように混ぜながら、餅が完全に溶けるまで加熱する。
- ボールにBを入れてよく混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。粉けがなくなるとまるまで手でよく練る。12等分にして丸め、冷えて乾燥しないようラップをかけておく。

【焼きカレーパンの具を作り、成形する】

- フライパンを熱し、豚ひき肉・玉ねぎを入れ、中火弱で2分ほど炒める。
- Aにミニトマト・Cを加えて全体がなじむまで2分ほど炒める。粗熱をとり3等分する。
- ③をふちのある直径6cmほどの皿状にのばし、⑤の1/3量を中央にのせ、半円形状ドレッシングを生地のふちまで全体にのぼす。上に米パン粉を生地全体にまぶす。計3個作る。

POINT パン生地を成形する時は、ごく少量の水を手につけると作りやすい。

材料 (12個分 4種各3個)

- パン生地**
- ・切り餅 (サトウ食品「イトーヨーカドー」「サトウの切り餅なめらかもち」) 150g
 - ・豆乳ヨーグルト (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」) 195g
 - ・米油 (Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと旨み こめ油」) 6g
 - ・乾燥マッシュポテト (カルビーポテト「北海道じゃがマッシュ」) 60g
 - ・おからパウダー (おとうふ工房いしかわ「お料理おから」) 30g
 - ・上白糖 8g
 - ・ベーキングパウダー (アリサン「ベーキングパウダー」) 6g
 - ・塩 1.5g
- A**
- ・玉ねぎ (みじん切り) 10g
 - ・ミニトマト (くし形切り) 10g
 - ・トマトケチャップ (カゴメ「カゴメトマトケチャップ」) 11g
 - ・カレー粉 (エスピー食品「カレー粉」) 1g
- B**
- ・半円形状ドレッシング (キュービー「卵を使わないキュービーエッグケア」) 12g
 - ・米パン粉 (タイナイ「米パン粉」) 9g
 - ・乾燥パセリ (エスピー食品「パセリ」) 少量
- C**
- ・半円形状ドレッシング (キュービー「卵を使わないキュービーエッグケア」) 12g
 - ・米パン粉 (タイナイ「米パン粉」) 9g
 - ・乾燥パセリ (エスピー食品「パセリ」) 少量
- ツナマヨコーンパン**
- 具材**
- ・ツナ水煮缶 (フレック) (伊藤食品「あいこちゃんツナ水煮」) 12g
 - ・冷凍コーン 8g
- 焼きカレーパン**
- 具材**
- ・豚ひき肉 40g
 - ・半円形状ドレッシング (キュービー「卵を使わないキュービーエッグケア」) 少量
 - ・ベーコン (東北日本ハム「みんなの食卓上級ハーフベーコン」) 3枚
- ウインナーロール**
- 具材**
- ・ウインナー (日本ハム「ジャウエッセン」) 3本
- トッピング**
- ・トマトケチャップ (カゴメ「カゴメトマトケチャップ」) 15g
 - ・ドッグ棒 3本

—— 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。
※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。

【ツナマヨコーンパンの具を作り、成形する】

- ボールに水けを十分にきったツナ水煮・冷凍コーン・半円形状ドレッシングを入れてよく混ぜる。
- ②をふちのある直径6cmほどの皿状にのばし、⑦の1/3量を中央にのせ、半円形状ドレッシングを格子状に絞りに出す。計3個作る。

【ベーコンエビを成形する】

- ③をベーコンよりひとまわり大きいくのばし、粗びき黒こしょうを全体にふる。
- ベーコンを横半分折り、⑧の中央に置き、生地上下でベーコン包み裏返す。
- はさみを軽くぬらし、⑩に4箇所均等に切り込みを入れて交互に広げ、エビ状に成形する。計3個作る。

【ウインナーロールを成形する】

- ⑨をウインナーの約3倍の長さの棒状に伸ばす。
 - ウインナーの端から⑪を巻きつけて巻き終わりを下にして置く。計3個作る。
- 【オープンで焼く】**
- 170度のオープンで⑥・⑧・⑩・⑪を約20分焼く。⑥は、さらに5~10分焼く。
 - 焼き上がったら網などにのせ、固く絞ったぬれ布巾をかけて乾燥を防ぎながら粗熱をとる。

【仕上げる】

- 焼きカレーパン・ツナマヨコーンパンは、パセリをふる。ウインナーロールはドッグ棒を刺し、トマトケチャップを絞る。



第8回受賞作品

旨みのわかる 進化系! トマトすき焼き

増田 広美さん [富士産業(株) 東京事業部/東京都]



動画は▼



審査委員
コメント

生卵の見た目や食感の再現性の高さに驚きました。鶏卵アレルギーのおさんは、生卵をシヤカチャカと混ぜる初めての体験にきっとワクワクすることでしょう。卵かけごはんにしてもよいですね。やわらかな代替肉で、食物アレルギーの方だけでなく高齢者やヴィーガンの方にも嬉しいレシピです。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

さば・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)

うるつや卵黄

(作りやすい分量 5~8個分)

- にんじん …………… 10g
(5mm角に切る)
- かぼちゃ …………… 20g
(5mm角に切る)
- しょうゆ …………… 小さじ1/3
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- サラダ油 …………… 5g
- 粉ゼラチン …………… 0.8g
(マルハニチロ「ゼラチン[ゼラチンパウダー]」)
- 水 …………… 5ml

つるりん卵白

(作りやすい分量 5~8個分)

- A-アガー …………… 1g
(富澤商店「ぶるるんアガー」)
- B-顆粒和風だし …………… 1g
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加素材だし」国産かつお節粉末 使用))

- 水 …………… 150ml
- 水 …………… 100ml

だしミート

- れんこん …………… 65g
(すりおろす)
- オートミール …………… 20g
(西友「みなさまのお墨付き かんたん手軽なオートミール」)
- 魚粉 …………… 5g
(ヤマキ「けずり粉」)

割下

- しょうゆ …………… 30ml
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- みりん …………… 30ml
- 酒 …………… 20ml
- 上白糖 …………… 15g
- 顆粒和風だし …………… 2g
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加素材だし」国産かつお節粉末 使用))
- 具材
- 白菜 …………… 200g
(葉と芯を分け、一口大に切る)
- トマト …………… 120g
(くし形に切る)
- 春菊 …………… 30g
(4cm長さに切る)
- しいたけ …………… 2枚
(包丁で飾りを入れる)
- 長ねぎ …………… 25g
(斜め薄切りにする)
- えのき茸 …………… 50g
(長さを半分にする)
- 焼き豆腐 …………… 1/2丁
(一口大に切る)
- しらす …………… 100g
(食べやすい長さに切る)

作り方

【うるつや卵黄を作る】

- ① 鍋に分量外の水150ml・にんじんを入れて中火にかけ、沸騰後4分ゆで、かぼちゃを加えてさらに3分ゆでる。
- ② ①の野菜を裏ごしし、①のゆで汁を加えて計量し65gになるようにする。
- ③ 鍋に②・A・水でゆかしたゼラチンを入れて中火にかけ、軽く混ぜる。煮立ったら弱火で2分煮詰める。
- ④ 粗熱をとり、スプーンなどで製氷皿(丸型)に流し、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

【つるりん卵白を作る】

- ⑤ 鍋にBを入れてよく混ぜ、水を加えて中火にかけ、ヘラで混ぜながらひと煮立ちさせる。とろみがつくまで冷ます。

【生卵に見立てる】

- ⑥ ④を器に盛り、⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(うるつや卵黄の個数分作る。)

【だしミートを作る】

- ⑦ 材料をボールに入れてよく混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ⑧ ⑦をラップではさみ、麺棒で厚さ2mmにのばす。肉に見えるように指で押して凹凸をつける。
- ⑨ ⑧をラップのまま耐熱皿にのせ、電子レンジ(600w)で1分加熱して粗熱をとり、一口大にちぎる。

【仕上げる】

- ⑩ 鍋に具材⑧を彩りよく並べ、割下の材料を混ぜ合わせ注ぐ。中火にかけ、ふたをして煮立ったら弱火にし、具材に火が通るまで煮る。
- ⑪ 生卵に見立てた⑥を添える。



第8回受賞作品

願いを米た 愛情たっぷりカツ丼

応援レシピ

新井 香奈さん[埼玉県]

動画は▼



審査委員
コメント

豚カツが、揚げずにサクサクで大変香ばしい仕上がりがです。卵に見立てたかぼちゃと高野豆腐がだしをしっかり和吸って一品で満腹になります。栄養面も考えられ、受験や試合前などががんばる人を応援したいという気持ちが伝わってきます。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆに含む)・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人分)

豚カツ

- 豚ロース肉(とんかつ用)・・・2枚
- 塩・・・2g

衣

- 塩おかき・・・5個(岩塚製菓「田舎のおかき」)
- 米粉・・・大さじ1(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉グルテンフリー」)

- 米粉・・・大さじ3(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉グルテンフリー」)

- 水・・・75ml
- サラダ油・・・大さじ2

卵とじもどき

- 高野豆腐・・・1枚(約16g)(旭松食品「新あさひ豆腐」)
- 玉ねぎ・・・150g
- かぼちゃ・・・40g(皮なし、幅5mmに切る)
- 水・・・300ml
- 顆粒和風だし・・・小さじ1/2(味研ピタミン®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・・・大さじ2(キッコーマン食品「しぼりたて超特選 生本醸造」)
- みりん・・・大さじ1
- きび砂糖・・・小さじ1(日新製糖「きび砂糖」)
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1
- ごはん・・・どんぶり2杯分
- 三つ葉・・・適宜

作り方

◎下準備 ・高野豆腐はたっぷりの水(分量外)に10分ほど浸けて戻す。

【豚カツを作る】

- 豚ロース肉は筋切りをし、肉たたきなどでたたいて両面に塩をふる。
- 塩おかきはジッパー付きポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて5mm角くらいに細かく砕く。
- ①の両面に衣用の米粉をまぶし、よく混ぜたAをからめ、②をまんべんなくまぶす。同様にもう一枚作る。
- 樹脂加工フライパンにサラダ油半量(大さじ1)を入れて中火で熱し、③を並べ入れる。
- ふたをして中火弱で5~6分焼き、焼き色がついたら裏返す。残りのサラダ油を加えて5~6分焼く。
- オープンペーパーなどに取り出して粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

【卵とじもどきを作る】

- 下準備で戻した高野豆腐は水けを絞って60gくらいにする。
- 玉ねぎは横半分に切り、繊維に沿って幅8mmに切る。
- 鍋などに②・③・かぼちゃ・水・顆粒和風だしを入れて中火にかけ、ふたをして中火弱で煮る。途中、高野豆腐を裏返して計10分ほど煮る。
- かぼちゃがやわらかくなったら一度火を止め、フォークなどで高野豆腐をゴロゴロの状態になるまでつぶし、かぼちゃもつぶす。
- 再び中火にかけ、Bを加えて軽く混ぜ、よく溶いたCをまわし入れてとろみがつくまで煮る。

【仕上げる】

- ①に⑤を並べ入れ、ひと煮立ちさせて煮汁をからめる。

【盛り付ける】

- 丼にごはんとともに盛り、三つ葉を飾る。



食
事
部
門
審
査
委
員
特
別
賞

創
意
工
夫
レ
シ
ピ

第8回受賞作品

モチプル!ほうれん草の和風スペツツリ 八丁味噌のラゲースソース

平野 晶さん[東京都]

動画は▼



審
査
委
員
コ
メ
ン
ト

白玉粉で作ったスペツツリは、トロトロモチモチしておいしく、食感も楽しむことができます。ラゲースソースは八丁味噌と山椒がマッチしていて、洋の奥に和の風味も感じます。海外の家庭料理をアレンジした国際色豊かな作品です。

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(4人分)

ラゲースソース

- 合いびき肉(牛・豚) … 300g
- 玉ねぎ … 60g
(5mm角のみじん切りにする)
- にんじん … 50g
(5mm角のみじん切りにする)
- 赤パプリカ … 50g
(5mm角のみじん切りにする)
- なす … 100g
(7-8mm角の粗いみじん切りにする)
- しめじ … 50g
(7-8mm角の粗いみじん切りにする)
- しょうが … 5g
(すりおろす)
- 天然塩 … 2g
(アクアメル「グランドの塩」)
- サラダ油 … 大さじ1・1/2

- B**
 - 酒 … 180ml
 - みりん … 60ml
- トマトペースト … 15g
(カゴメ「カゴメ トマトペースト」)
- C**
 - 水 … 300ml
 - 八丁味噌 … 65g
(「(黄)八丁味噌「カクキュー 八丁味噌」
 - 粉山椒 … 1g

スペツツリ

- ほうれん草 … 50g
(3cm長さに切る)
- 里芋 … 135g
(一口大に切る)
- 白玉粉 … 120g
(イオン「トップバリュ 白玉粉」)

- 無調整豆乳 … 110ml
(キッコーマン「ソイーズ」おいしい無調整豆乳)
- 天然塩 … 3g
(アクアメル「グランドの塩」)
- サラダ油 … 大さじ1弱
- トッピング**
- 紫玉ねぎ … 12g
(5mm角に切る)
- 粉山椒 … 適量

作り方

【ラゲースソースを作る】

- ① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを薄く色づくまで炒める。
- ② ①にAを加え、野菜の水分をとばすようしんなりするまで炒める。
- ③ ②に合いびき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、Bを加え沸騰させてアルコールを飛ばしながら軽く煮詰める。トマトペースト・溶きのばしたCを加えてよく混ぜ、10分ほど煮込む。
- ④ 全体にとろみがついたら火を止め、粉山椒を加え混ぜる。

【スペツツリを作る】

- ⑤ 沸騰湯(+0.5%の塩(分量外))でほうれん草をやわらかくなるまでゆで、冷水にとり水けを絞って35g程度にする。
- ⑥ 別の鍋に湯を沸かして里芋を入れ、やわらかくなるまで約12分ゆで、ザルにあげてしっかり湯をきる。
- ⑦ フードプロセッサの容器に白玉粉を入れ、細くなるまで攪拌する。ボールに移し、無調整豆乳を加えてよく混ぜる。
- ⑧ フードプロセッサの容器に⑤・⑥を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑨ ⑦に天然塩・⑧を入れ、均一になるまでしっかり混ぜる。
- ⑩ 大きめの鍋にたっぷりの湯(+1%の塩(分量外))を沸かし、8mmほどの穴のあいたおろし金に⑨の1/3量をのせ、ゴムベラなどで生地を押し出す。
- ⑪ 2分ほどゆで、氷水にとる。残りの生地も同様にゆでる。しっかり冷やしてザルにあげ、水けをきる。
- ⑫ 沸騰湯に⑪を入れて再度温め、湯をしっかりきり、サラダ油を加えて混ぜる。

【仕上げる】

- ⑬ 器にラゲースソースを平らに敷き、中央にスペツツリを盛る。紫玉ねぎを散らして粉山椒をふる。



郷土料理をみんなで
楽しむレシピ

みんな一緒に！ ホットプレートで瓦そばパーティー

栢森 真希さん[大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

山口県の郷土料理である「瓦そば」を、小麦粉や卵を使わず見事に再現しています。地元の人だけでなく、食べるとなつかしさをを感じる一品です。みんな一緒に一つのホットプレートで囲んでいる様子が目に浮かぶようです。

作り方

【茶そばを作る】

- ボールにAを入れ、箸で均一になるまで混ぜる。熱湯をまわり入れ、手早く混ぜる。
- 触れる温度になったら手でよく練る。粉けがなくなり生地がツヤが出るまでよく練り、ひとまとめにして4等分にする。
- ②を丸めてラップではさみ、麺棒で厚さ2mmにのばす。残りも同様にのばす。
- ③を耐熱皿にのせて上面のラップをはがし、再びふんわりかけ直す。電子レンジ(600w)で1分20秒加熱し、冷ます。同様計4枚作る。
- ④の上下のラップをはがし、まな板と生地に打ち粉をたっぷりまぶし、幅2~3mmの麺状に切る。
- 麺がつかないように、打ち粉を全体にたっぷりまぶす。残りも同様に切る。

【錦糸卵もどきを作る】

- 耐熱容器にかぼちゃと水20ml(分量外)を入れ、ラップをかける。電子レンジ(600w)で約1分やわらかくなるまで加熱し、湯をきる。
- ①を裏ごししてBを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- 卵焼き器(18×13cm)を熱し、薄くサラダ油を引いて②の1/4量を流し入れ、焼けてきたら裏返す。表面が完全に乾くまで、何度か返して焼く。同様計4枚焼く。
- ③の粗熱がとれたら、長さ6cm・幅5mmに切る。同様に4枚分切る。

材料(4人分)ホットプレート(37.5×23.5cm)1台

茶そば

- 米粉 …… 230g
(日の出製粉「米粉」)
- タピオカ粉 …… 30g
(GABAN「タピオカスターチ」)
- 長芋(すりおろす) …… 60g
- 抹茶パウダー …… 4g
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)
- 塩 …… 小さじ1
- 熱湯 …… 約120ml
- 打ち粉 …… 適量
(米粉(日の出製粉「米粉」))
- サラダ油 …… 大さじ2

錦糸卵もどき

- かぼちゃ …… 10g
(1cm角に切る)
- 米粉 …… 40g
(日の出製粉「米粉」)
- 片栗粉 …… 10g
- 無調整豆乳 …… 150ml
(キッコーマン「イーストフリー」)
- 塩 …… 少量
- サラダ油 …… 適量
- めんつゆ
- 水 …… 300ml
- 顆粒和風だし …… 5g
(埋研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加 素材力だし」
国産かつお節粉末 使用済)
- しょうゆ …… 60ml
(イチビキ「小麦を使わない丸大豆しょうゆ」)
- みりん …… 60ml

ツナの甘辛煮

- ツナ水煮缶 …… 100g(缶汁含む)
(はごろもフーズ「シーチキン マイルド」[オイル不使用])
- しょうゆ …… 大さじ1弱
(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弱
- 上白糖 …… 5g
- しょうが …… 5g
(すりおろす)

トッピング

- 九条ねぎ …… 30g
(小口切りにする)
- 大根 …… 200g
(おろして水けを絞る)
- レモン …… 4枚
(厚さ5mmの輪切りにする)

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。

【ツナの甘辛煮を作る】

- フライパンにツナ水煮(缶汁含む)・Cを入れ、中火にかける。時々混ぜながら、汁けがなくなるまで中火で煮る。

【めんつゆを作る】

- 鍋にめんつゆの材料を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。

【麺をゆでる】

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑥をほぐしながら入れる。全体をゆっくり混ぜながら、強火で1分30秒ほどゆで、ザルにあげて湯をきり、冷水でしっかり冷やしてぬめりをとる。

- ホットプレートにサラダ油を熱し、しっかり水けをきった⑥を広げ入れ、強火で3~5分焼く。薄く焼き色がついたら、全体を軽く混ぜ、平らに広げて火を止める。

【盛り付ける】

- 錦糸卵もどき・ツナの甘辛煮・トッピングを盛り、めんつゆを添える。



第8回受賞作品

食事部門
入賞

天使の羽つき大根ギョウザ

大友 映子さん〔株〕ニチダン／大阪府

動画は▼



審査委員
コメント

その名の通り透き通った大根と羽がとても美しいです。餃子の皮を大根に変えることで、さっぱりとしてヘルシーな味に仕上がっています。好みに合わせて餃子の具をアレンジして楽しめますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

ごま・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 2人分(12個)

餃子の皮

- 大根 …… 長さ5cm程度
(直径6~7cm、皮をむく)
- 米粉(まぶし用) …… 適量
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)

餃子の具

- 豚ひき肉 …… 30g
- キャベツ …… 50g
(粗みじん切りにする)
- 塩 …… ひとつまみ
- にら …… 10g
(みじん切りにする)
- 青じそ …… 1枚
(みじん切りにする)

- にんにく …… 少量
(すりおろしたもの)
- しょうが …… 少量
(すりおろしたもの)
- ごま油 …… 1g
- 塩 …… 少量
- こしょう …… 少量
- 米粉 …… 1g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)

羽用米粉水

- 米粉 …… 8g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
- 水 …… 60ml

- サラダ油 …… 大さじ1
- 青じそ …… 適量

タレ

- レモン汁 …… 大さじ1
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
- ごま油 …… 2g
- 塩 …… 少量

作り方

【皮を作る】

- 大根はスライサーで厚さ1mmの薄切りにする。計12枚切る。
- ①を沸騰湯で10秒ほどゆで、氷水で冷やし、キッチンペーパーで水けをしっかりと取り除く。

【具を作る】

- キャベツは塩をふり混ぜて5分おき、キッチンペーパーに包んで水けを絞る。
- ボールに③・豚ひき肉・にら・青じそ・Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜて12等分にする。

【包む】

- ②の両面に米粉(餃子の皮用)をまぶし、余分な粉をはらう。
- ④を中央のせて半分に折り、ふちをおさえて包む。同様に計12個包む。

【羽用の米粉水を作る】

- 米粉(羽用)・水を混ぜ合わせる。

【焼く】

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤を並べる。
- 中火弱で約2分焼いたら裏返し、焼き色がほどよくついたら⑦を上からまわしかける。ふたをして中火で2~3分焼き、ふたを取って羽の水分がとぶまで3~4分焼く。

【盛り付ける】

- 器に青じそとともに⑥を盛り、混ぜ合わせたタレを添える。



第8回受賞作品

ぷりぷり食感!まるで本物! 海老を使わない海老フライはイカが?

はるちゃんさん[鹿児島県]

動画は▼



審査委員
コメント

ぷりとした食感がまさに海老フライ。憧れの海老フライを食べたお友達の笑顔が目に見え、浮かぶ一品です。タルタルソースをごはんで作るという発想もよいですね。

作り方

◎下準備

- 1 衣用のじゃがいもはスライサーで厚さ2mm、幅2mmのせん切りにし、何度か水にさらしてでんぷんを洗い流す。
- 2 水けをしっかりきり、キッチンペーパーの上に広げて1時間ほど乾燥させる。

【海老フライを作る】(エビもどきを作る)

- 1 ローリカをフードプロセッサーで攪拌する。7~8mmの粗い状態で(エビの食感を出すため)半量を取り出し、残りはなめらかになるまで攪拌する。
- 2 ボールにすべての①・Aを入れて混ぜ、6等分にし、長さ13cmの棒状に成形する。

〈尻尾の準備〉

- ② 尻尾用のじゃがいもを厚さ3mmにスライスして尻尾の形に6本切り、水にさらす。

〈衣の準備〉

- ④ 揚げ油を170度に熱し、準備した②を数回に分けて入れ、薄く色づくまで揚げる。
- ⑤ 油をきり、粗熱がとれたらフードプロセッサーで細かく砕く。

〈衣をつけ、揚げる〉

- ⑥ ②は全体に米粉をまぶし、よく混ぜたBをつけて③をまぶす。
- ⑦ ③に米粉をつけて⑥の片端に差し込み固定する。同様に計6本作る。

材料 2人分(6本)

海老フライ

- ローリカ……………300g
(一口大に切る)
- 塩……………少量
- こしょう……………少量

尻尾

- じゃがいも(メークイン)…約50g

衣

- じゃがいも(メークイン)…55g
- 米粉……………適量
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉グルテンフリー」)
- 米粉……………30g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、薄力粉グルテンフリー」)
- 水……………55ml

- 揚げ油……………適量
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)

タルタルソース

- ごはん……………25g
- えのき茸……………30g
(3cm長さに切る)
- ホールコーン缶詰……………20g
- 玉ねぎ……………10g
- にんじん……………10g
- きゅうり……………10g
- 塩……………ひとつまみ
- レモン汁……………大さじ2
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
- 上白糖……………10g
- 塩……………1g
- こしょう……………少量

付け合わせ

- ベビーリーフ……………30g
- お好みの野菜……………適量

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

いか

※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。

- ⑥ 揚げ油を170度に熱し、きつね色になるまで⑦を2~3分揚げる。

【タルタルソースを作る】

- ③ 鍋にごはんとかぶるくらいの水(分量外)を入れ、中火にかけて沸騰したら弱火で10分煮て粗熱をとる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、えのき茸を入れて1分ほどゆでる。冷水にとり水けをきる。
- ⑤ ③・④・コーンをフードプロセッサーでペースト状になるまで攪拌する。
- ⑥ 別のフードプロセッサーの容器にCを入れ、みじん切りにする。
- ⑦ ⑥をボールに移して塩をふり、軽く混ぜて5分おく。キッチンペーパーで包んで水にさらして絞る。

- ① ①・⑧・⑩をボールに入れ、よく混ぜる。

【盛り付ける】

- ⑧ 付け合わせ・⑨を盛り、⑩を添える。



第8回受賞作品

カリカリ湯葉のポテトサラダ春巻き

内藤 総司 さん

[大手前大学 健康栄養学部 管理栄養学科 基礎栄養学ゼミ/大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

おだしのきいたポテトサラダを湯葉で巻くという発想がユニークです。噛めば噛むほどおいしいです。湯葉で包む工程はお子さんと一緒に楽しみながらできそうですね。家族みんなで楽しんで食べられる作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

かに・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人分(6個)

皮

- 乾燥平ゆば 6枚
(真田「京平ゆば」)

ポテトサラダ

- じゃがいも(男爵) 200g
(一口大に切る)
- ロースハム(1cm角に切る) 20g
(東北日本ハム「みんなの食卓上級ロースハム」)

- 味塩こしょう 少量
(ダイショー「味塩こしょう」)
- 顆粒和風だし 小さじ1/2
(理研ビタミン「化学調味料/食塩を無添加 素材だし」*国産かつお節粉末使用)
- マヨドレ 30g
(日清オイログループ「日清マヨドレ」)

- カニ風味かまぼこ(粗くさく) 30g
(堀川「アラスカ」)
- 揚げ油 適量

付け合わせ

- 水菜 40g
(長さ3cmに切る)

作り方

【皮の準備をする】

- 1 バットにたっぷりの水(分量外)を入れ、ゆばを10分ほど浸けて戻し、キッチンペーパーに広げて水けをとる。

【ポテトサラダを作る】

- 2 鍋にじゃがいも・かぶるくらいの水(分量外)を入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱め、やわらかくなるまでゆでて湯をきる。
- 3 2をボールに移し、マッシャーなどでつぶして、粗熱をとる。
- 4 3にロースハム・Aを加え、よく混ぜる。

【包んで揚げる】

- 5 ①を1枚縦長に置き、手前に④の1/6量・その上にカニ風味かまぼこの1/6量を置く。手前からひと巻きして片側を折り、もうひと巻きして反対側を折って巻く。
- 6 巻き終わりを爪楊枝で止める。同様に計6個包む。
- 7 フライパンに揚げ油を深さ1cm程度入れて180度に熱し、⑥を爪楊枝を下にして並べ入れ、色づくまで転がしながら揚げ焼きにする。

【盛り付ける】

- 8 爪楊枝をはずして皿に盛り、水菜を添える。



第8回受賞作品 //

とろける！ あん(餡)しん生チョコ

SAさん[鳥取県]

動画は▼



審査委員
コメント

和菓子の材料である白あんで生チョコを再現しようとした発想がすばらしいです！
生チョコ顔負けのくちどけに驚きます。作り方や材料もシンプルなので、たくさんの人に
この驚きを味わっていただきたい作品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

なし

※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 約20粒分(2.5cm角)

- | | | | |
|--|------|--|-----|
| • ココナッツオイル
(ココウエル「有機プレミアムココナッツオイル」) | 100g | • ココアパウダー
(片岡物産「バンホーテン ビュアココア」) | 50g |
| • はちみつ
(加藤美蜂園本舗「サクラ印 純粋ハチミツ」) | 40g | • 白あん
(マエダ「白あん」) | 75g |
| | | • ココアパウダー(まぶす用)
(片岡物産「バンホーテン ビュアココア」) | 適量 |

作り方

◎下準備 ・バット(14×10×高さ3cm)にオーブンペーパーを敷く。

- 1 ボールにAを入れ、よく混ぜる(ココナッツオイルやはちみつが固まっている場合は、湯せんにかけて溶かしてから混ぜる)。
- 2 ①にココアパウダーを加え、よく混ぜる。白あんを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 3 ②をバットに流し入れ、表面を平らにならし、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- 4 ③をバットから取り出し、切り分け、茶こしなどでココアパウダーを全体にたっぷりふる。

第8回受賞作品



まるでナッツ!きのこのカリッとフロランタン

喜多野ゼミ / 米田 穂乃香さん・喜多野 宣子さん

[大阪国際大学 人間科学部 人間健康科学科 / 大阪府]

動画は▼

審査委員
コメント

「ナッツだと思ったら干しいたけだった!」食感も味も通常のフロランタンに劣らないできえです。特に魚類アレルギーをお持ちのお子さんにとって、干しいたけは不足しがちなビタミンDを多く含んでいるためお勧めしたいお菓子です。

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(24個分)

クッキー生地

- オーツミルク……………40g
(ダノンジャパン「alppp オーツミルク 砂糖不使用」)
- 米油……………45g
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)
- 上白糖……………30g
- 塩……………ひとつまみ
- バニラオイル……………2滴
(富澤商店「TOMZAWA バニラオイル」)

- 米粉……………100g
(波里「お米の粉」)
- かぼちゃパウダー……………2.5g
(フルオーシャン「sera」かぼちゃパウダー)
- 片栗粉……………20g

干しいたけのキャラメリゼ

- 干しいたけ(香信)……………18g
(輪を除き、4~5mmに細かく切る)
- 上白糖……………40g
- 水……………大さじ2

干しいたけのヌガー

- 上白糖……………40g
- 塩……………ひとつまみ
- 水……………大さじ2
- 豆乳入りホイップ……………30g
(スジャータめいら「乳製品を使っていない 豆乳入りホイップ」)
- 米油……………20g
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)

作り方

- ◎準備 ●天板にオーブンペーパーを敷く。 ●オーブンを170度に予熱する。

【クッキー生地を作る】

- ボールにAを入れ、泡立て器で乳化するまでよく混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。
- ①に混ぜ合わせたCをふるい入れ、粉けがなくなるまでヘラで混ぜる。
- ②をビニール袋に入れ、麺棒で16×18cmの長方形にのばし、冷蔵庫で30~40分冷やす。
- ③の袋2辺の端を切り、表面のビニールをはがす。1個のサイズが4×3cmになるよう24個に切り分けて天板に並べる。
- ④を170度のオーブンで約15分焼き、網の上で冷ます。

【干しいたけのキャラメリゼを作る】

- 干しいたけはザルに入れて余分な粉をとり除き、アルミホイルを敷いた天板に広げる。
- ⑥を180度のオーブンで4~5分、焦げないようにローストし、冷ます。
- フライパンにDを入れ、中火にかける。砂糖が溶けて泡が少し大きくなり、とろみがつくまで煮詰める。(目安温度:115度)※放射温度計を使用するとよい。
- 火を止めて⑦を一度に加え、ゴムベラなどで全体からめ、砂糖が再結晶化して白くポロポロになるまで混ぜ続ける。
- 再び中火弱にかけて混ぜ続け、砂糖が溶けてキャラメル色に色づいてきたら火を止め、天板に1粒ずつになるよう手早く広げて冷ます。

【干しいたけのヌガーを作る】

- 鍋にEを入れ、中火にかける。沸騰して泡が大きくなりとろみがついてきたら、混ぜずに鍋を揺すって濃い鉛色になるまで煮詰める。(目安温度:200度前後)
- 煮詰まったら火を止め、40度に温めた豆乳入りホイップ(電子レンジ(500w)約20秒加熱)を加える。焦がさないよう素早く鍋を回して混ぜる。※高温の蒸気が出るので注意。
- ⑩に米油を加えてゴムベラなどでよく混ぜて乳化させる。(最初は分離するが、80度くらいになると乳化しソース上になる)
- ⑪に⑩を加え、混ぜ合わせる。

【組み立てる】

- ⑬が温かいうちに⑨に等分のにせて平らにならす。等分に24個作り、しっかり固まるまで冷ます。



おしゃれて映える
レシピ

第8回受賞作品

リッチなレアチーズ風紅茶タルト

Peach / 長井 ひなのさん・河合 梨々花さん・
森友里朱さん・永坂 弥希さん

[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

豆乳とレモン汁を使ったヘルシーなクリームとマンゴーソースとの味のバランスがとてもよい大人向けのケーキです。お店で売られているような美しい外見で、写真映える作品ですね。

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・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。

材料タルト型(直径16cm)・底取 / 1台分

タルト台

- ・米粉 …………… 80g
(群馬製粉「リ・ファリーヌ」)
- A ・アーモンドプードル …… 30g
(富澤商店「皮無アーモンドプードル」)
- ・きな粉 …………… 15g
(富澤商店「きな粉」北海道産大豆)
- ・オートミール …………… 15g
(日本食品製造「プレミアムビュアオートミール」)
- ・紅茶(アールグレイ) …… 1/2パック(1.0g)
(片岡物産「トワイニング 紅茶「アールグレイ」」)
- B ・ベーキングパウダー …… 1.5g
(大宮糧食工業「アイコベーキングパウダー」アルミ不使用))
- ・焼塩 …………… 1.5g
(伯方塩業「伯方の塩 焼塩」)

- ・米油 …………… 40g
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)
- C ・ケーキシロップ …… 35g
(森永製菓「ケーキシロップ」)
- ・無調整豆乳 …………… 30g
(キッコーマンソイファーズ「おいしい無調整豆乳」)
- ・紅茶リキュール …… 15g
(サントリー「夜のtea 紅茶のお酒」)
- ・豆乳(型用) …………… 適量
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)

- ・豆乳入りホイップ …… 90g
(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」)
- ・レモン果汁 …………… 30g
- ・グラニュー糖 …………… 30g

トッピング

- ・マンゴー(缶詰) …… 25g
(1cm角に切る)
- ・ブルーベリー …………… 6粒
- ・スベアミント …………… 6枚

ソース

- ・マンゴー(缶詰) …… 100g
- ・マンゴー缶シロップ …… 72g
- ・マンゴーソース …… 10g
(イオン「SOYBIOバリュフルーツソース マンゴー」)

レアチーズ風クリーム

- ・豆乳ヨーグルト …… 400g
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「SOYBIO豆乳ヨーグルト プレレン無糖」)
- ・冷水 …………… 40g
- ・粉ゼラチン …………… 4g
(マルハニチロ「ゼラチン」ゼラチンパウダー)

作り方

- ◎下準備① ・ボールにザル・キッチンペーパーを重ねて豆乳ヨーグルトを入れる。300gの重石をし、冷蔵庫で一晩水きりをして190gにする。

- ◎下準備② ・オーブンを180度に予熱する。
・タルト型に米油を薄くぬる。

【タルト台を作る】

- ① ボールにAをふるい入れ、Bを加えてよく混ぜる。
- ② 別のボールにCを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ①に②を加え、ゴムベラで粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ 下準備②の型に③を入れて均一の厚さに押し広げ、側面は高さが出るよう全体をおさえ、底面にフォークで穴をあける。180度のオーブンで20分焼く。
- ⑤ 網などの上に置いて粗熱をとり、型からはずす。

- ⑥ 別のボールに下準備①の豆乳ヨーグルトを入れて、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ、⑦を加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥に⑧を少量加えて溶きのばし、⑨に戻し入れて手早く混ぜる。さらにレモン果汁とグラニュー糖を加えてよく混ぜる。

【組み立てる】

- ⑩ ⑤に⑨を流し入れ、ドーム状になるよう表面をなめらかに整える。冷蔵庫に入れて1~2時間冷やし固める。

【ソースを作る】

- ① ソースの材料をミキサーにかけ、ピューレ状にする。

【盛り付ける】

- ② ⑩にマンゴー・ブルーベリー・スベアミントを飾り、⑪を添える。

【レアチーズ風クリームを作る】

- ① 粉ゼラチンを冷水でふやかし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱して溶かす。
- ② ボールに豆乳入りホイップを入れ、氷水をあてながら八分立てに泡立てる。



和洋中Mix
レシピ

第8回受賞作品

米粉餃子皮と豆腐でつくる イタリア菓子!

眞尾 緯路さん

[辻調理師専門学校 高度調理技術マネジメント学科 / 大阪府]



審査委員
コメント

和(豆腐)洋(カンノーリ)中(餃子の皮)を組み合わせ、イタリア菓子のカンノーリがおいしい食物アレルギー対応食になっています。生地はサクサクとしていて味わい深い仕上がりで。

動画は▼



材料 2~3本分

豆腐クリーム

- 絹ごし豆腐 …………… 300g
- 粉砂糖 …………… 45g
- マーメイド …………… 35g
(ツントン食品「セブンプレミアム マーメイド」)

コルネの生地

- A • 片栗粉 …………… 30g
- 水 …………… 80g
- B • 米粉 …………… 45g
(共立食品「米の粉」)
- グラニュー糖 …………… 15g

コルネ型

市販のコルネ型がない場合、手作りできます。作り方は動画(左のQRコード)参照。

- サラダ油 …………… 5g
- 打ち粉(米粉) …… 適量
(共立食品「米の粉」)
- 揚げ油 …………… 適量

デコレーション

- 食用花 …………… 適宜
- チャービル …… 適宜
- 粉砂糖 …………… 適宜
(富澤商店「溶けない粉砂糖」)

作り方

【豆腐クリームを作る】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で3分加熱する。重石をして水きりをし、250gにする。
- ② フードプロセッサーの容器に①・粉砂糖を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②をボールに移し、マーメイドを加えて混ぜる。絞り出し袋に入れて、冷蔵庫で冷やす。

【コルネの生地を作る】

- ④ フライパンにAを入れて中火にかけて混ぜ、透明感が出てひとまとまりになるまで加熱する。
- ⑤ 別のボールにBを入れて混ぜ、④を加えて切るようにさらに混ぜる。粗熱がとれたら、手で粉けがなくなるまで練る。
- ⑥ ⑤にサラダ油を加えてなめらかになるまでよく練り、2等分にする。
- ⑦ ⑥に打ち粉をし、生地の1/2量を麺棒で厚さ2~3mmにのばし、縦12cm・横11cmに切る。同様にもう1枚作る。(可能であれば余った生地でもう1枚作る。(計2~3枚))
- ⑧ コルネ型に⑦を1枚巻きつけ、巻き終わりの生地の端に少量の水(分量外)をつけて合わせ目を強くつまんで、しっかり重ね合わせる。
- ⑨ 鍋に揚げ油を適量(深さ4cm程度)入れて180度に熱する。⑧を入れ、時々転がしながら13分ほど揚げる。薄い揚げ色がついたら取り出す。
- ⑩ 網などにのせて完全に冷まし、穴に⑨を絞り出す。

【仕上げる】

- ⑪ ⑩の上部に残りの豆腐クリームを少量絞り出し、食用花・チャービルを飾り、粉砂糖をふる。

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。



第8回受賞作品

豆フルカッサータ

お手軽で
かわいいレシピ

栢森 真希さん[大阪府]

動画は▼



審査委員
コメント

甘さ控えめで、豆の味もクリームの味も両方楽しむことができます。冷やしてアイスクリームのように、溶かしてクリーム状のデザートとしてもおいしくいただけます。シンプルな材料でお手軽に作れるのが嬉しいですね。

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 バウンド型(20.5×8×6cm)/1台分

豆乳カッターチーズ

- 無調整豆乳 1000ml
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)
- 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」)
- 豆乳入りホイップ 160g
(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 60g

- 甘納豆 100g
(でん六「甘納豆(小袋甘納豆)」)
- 炒り大豆 50g
(イオン「トッパバリュ 素焼き大豆」)
- レーズン 50g
(富澤商店「レーズン カリフォルニア産」)

作り方

◎下準備 型にオーブンペーパーを敷く。

【豆乳カッターチーズを作る】

- 鍋に無調整豆乳を入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止め、レモン汁をまわし入れてゴムベラなどで軽く混ぜる。固まってきたら5~10分そのまま置く。
- ボールにザル・キッチンペーパーを重ねて①を流し入れる。重石をして水きりをし、300~330gにする。
- ②を大きめのボールに入れ、固まりをほぐすように混ぜる。

【豆乳カッサータを作る】

- ボールにAを入れ、氷水に当てながら八分立てに泡立てる。
- ③に④の1/3量を加えてなめらかになるまで泡だて器などでよく混ぜる。残りの全量を加え、泡をつぶさないようにへらなどでふんわり混ぜる。
- ⑤にBを加え、全体を混ぜ合わせる。
- バウンド型に⑥を入れて表面を平らにし、冷凍庫で半日以上冷やし固める。
- 型から出して、厚さ1.5~2cmに切り分ける。



おやつ・デザート部門
審査委員
特別賞

Goodネーミング
レシピ

第8回受賞作品

～大豆と小豆のマリアージュ～ しっとり餡タルト

石黒 理恵さん

[社会福祉法人あかね福祉会 ふたば保育園 / 千葉県]



審査委員
コメント

和菓子によく利用されている小豆餡を洋風ケーキに上手に使っています。その名の通り、大豆と小豆、豆乳クリームがマリアージュしたタルト菓子になっていますね。砂糖の甘さも強くなく、バランスのよい味となっていて感動しました。

動画は▼



特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆

※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 丸型(直径15cm・底取)/1台分

※動画では「貝印kai×COOKPADホールケーキ型DL-8011」を使用しています。

タルト台

- ・大豆粉……………50g
(マルコム「ダイズラボ 大豆粉」)
- ・調製豆乳……………50g
(マルサンアイ「調製豆乳」)
- ・三温糖……………10g
- ・ラード……………10g
(雪印メグミルク「純製ラード」)

- ・打ち粉……………適量
(コーンスターチ)

餡フィリング

- ・粒あん……………300g
(富澤商店「小倉あん」)
- ・コンスターチ……………35g
- ・調製豆乳……………300g
(マルサンアイ「調製豆乳」)

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「乳製品を使っていない豆乳入りホイップ」)

トッピング

- ・抹茶……………適宜
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)
- ・金箔……………適宜

作り方

○下準備 ・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、ゴムベラなどで混ぜる。全体がしっとりまとまるまでよく練り、丸めてラップで包み、冷蔵庫で15分休ませる。
- ② ①の生地全体に打ち粉をつけて、オーブンペーパーの上で直径16cmほどの円形にのばす。型に合わせて生地を抜き、余分な生地は除く。
- ③ 型の底板を②の上に置き、オーブンペーパーとともに裏返してペーパーをはずし、生地を底板ごと型に入れる。側面が1cm程度立ち上がるように指で押して高さを出す。(ひびがあれば、余った生地で整える。)
- ④ ③の底面にフォークで穴をあけ、170度のオーブンで15分焼く。
- ⑤ 型に入れたまま網などの上で冷ます。

【餡フィリングを作る】

- ⑥ フライパンに粒あん・コンスターチを入れ、粉けがなくなるまでよく混ぜる。調製豆乳を数回に分けて加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑦ ⑥を中火にかけてたえず混ぜながら加熱し、全体にとろみがついてしっかり沸騰したら、弱火にしてさらに1分練り、火を止める。
- ⑧ 熱いうちに⑤に流し入れて表面を平らにならし、粗熱がとれたら冷蔵庫で半日以上冷やし固める。

【豆乳ホイップクリームで仕上げる】

- ⑨ ボールに豆乳入りホイップを入れ、氷水に当てながら九分立てに泡立てる。
- ⑩ 型からはずした⑧の上に⑨を広げ、平らにならす。

【仕上げる】

- ⑪ ⑩に抹茶をふって金箔を飾り、食べやすい大きさに切る。



第8回受賞作品

1個食べても大満足！ 保育園で人気のカレーマン。

社会福祉法人あかね福祉会／中本 里香さん・井上 愛さん・
藤澤 萌夏さん・石黒 理恵さん[社会福祉法人あかね福祉会/千葉県]

カルシウムUp
レシピ

動画は▼



審査委員
コメント

腹持ちがよく、不足しがちなカルシウムも補えるおやつにぴったりな作品です。
発酵いらずで簡単に作れる上に、アレンジ次第で味のバリエーションが増えそうなので、
子どもたちと一緒に作ってみたいですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・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 20個分

具材

- 鶏ひき肉 300g
- 玉ねぎ 100g
(みじん切りにする)
- 粉豆腐 30g
(旭松食品「新あさひ粉豆腐」)
- トマトケチャップ 30g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- 中濃ソース 15g
(ブルドックソース「ブルドック中濃ソース」)
- カレー粉 45g
(エスピー食品「みんなでおいしくアレルゲンフリー
28品目不使用カレーフレークN」)
- 湯 30ml
- 豆乳シュレッド 90g
(相模屋食料「植物性100%ピザ・シュレッド BEYOND TOFU」)

生地

- 調製豆乳 300g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- サラダ油 35g
- 三温糖 50g
- 米粉 340g
(石橋農園「米粉 こしひかり 若葉の舞」)
- 片栗粉 80g
- カレー粉 3g
(エスピー食品「カレー粉」)
- ベーキングパウダー 20g
(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]」)
- サラダ油 少量

作り方

◎下準備 ・オープンペーパーを6cm角に20枚切る。

【具を作る】

- 大きめのボールに鶏ひき肉・玉ねぎ・粉豆腐・トマトケチャップ・中濃ソースを入れて混ぜる。
- ①に溶きのばしたAを加えて混ぜ、さらに豆乳シュレッドを加えて混ぜ合わせ、20等分にして丸める。

【生地を作る】

- ボールにBを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 別のボールにCを入れてよく混ぜ、③を2~3回に分けて加え、その都度混ぜる。なめらかになるまでよく混ぜて20等分にする。

【包んで蒸す】

- 手にサラダ油をつけ、④を直径8cm程度に丸くのばして②を包む。
- 準備したオープンペーパーの上に⑤を置き、上面にスプーンの柄などですじを入れる。同様に計20個作る。
- ⑥を蒸気の上がった蒸し器で25分蒸す。



第8回受賞作品

ココア風味のモンブランケーキ

White Mountain / 黒田 いつきさん・林 未空さん・
兼田 佳歩さん・柴田 稀依さん・後藤 真優さん

[名古屋学芸大学 管理栄養学部 / 愛知県]



審査委員
コメント

甘さを控えた子どもだけでなく幅広い世代で楽しめるケーキです。みんなで同じケーキを囲み、おいしく楽しい時間を過ごしたいという思いが伝わってきます。見た目も華やかなので、お祝い事にぴったりですね。

動画は▼



材料 丸型(直径15cm)・底取 / 1台分

ココアスポンジ

- 米油 …… 30g
(Jオイルミルズ「AJINOMOTO コクと甘み こめ油」)
- 無調整豆乳 …… 200ml
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)
- 米粉 …… 150g
(群馬製粉「リ・ファーマス」)
- グラニュー糖 …… 60g
- ココアパウダー …… 10g
(片岡物産「パンホーテンビュア ココア」)
- ベーキングパウダー …… 8g
(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])

マロンクリーム

- むぎ甘栗 …… 150g
- アーモンドミルク …… 150g
(グリコ「アーモンド効果 砂糖不使用」)
- グラニュー糖 …… 30g
- ラム酒 …… 2g
(サントリー「ケーキマジックラムダーク」)

マロンガラスセ

- むぎ甘栗 …… 100g
- グラニュー糖 …… 50g
- 水 …… 50g
- ラム酒 …… 15g
(サントリー「ケーキマジックラムダーク」)

豆乳ホイップクリーム

- 豆乳入りホイップ …… 150g
(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」)
- 粉砂糖 …… 12g

デコレーション

- アーモンドスライス …… 10g
(富澤商店「生アーモンドスライス」)
- 金箔 …… 適宜
- スペアメント …… 適宜

作り方

◎準備 ●オープンで170度に予熱する。

●型にオープンペーパーを敷く。

【ココアスポンジを作る】

- 1 ボールにAを入れてよく混ぜ、乳化させる。混ぜ合わせたBをふるい入れ、よく混ぜる。
- 2 準備した丸型に①を流し入れ、170度のオーブンで30分焼く。型からはずし、網などの上で冷ます。

【マロンクリームを作る】

- 3 耐熱容器に甘栗を入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- 4 ミキサーの容器に③・Cを入れて、なめらかなクリーム状になるまで攪拌する。
- 5 ④をフライパンに移し、中火にかけて焦げないようにゴムペラなどで絶えず混ぜながら水分を飛ばす。ヘラで持ち上げた時に、ぽととこたまりで落ちるくらいの固さになるまで煮詰める。
- 6 ⑤をバットに移し、ラップを密着するようにかけて冷ます。

【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・粉砂糖を入れ、氷水にあてながら八分立てに泡立てる。

【マロンガラスセを作る】

- 8 小鍋などにDを入れて中火にかけ、沸騰したらラム酒・甘栗を加える。甘栗が崩れないよう、時々混ぜながら弱火で10分煮る。
- 9 煮詰まって光沢が出てきたら火を止めてバットなどに取り出し、粗熱をとる。
- 10 ⑨の4粒を残し(飾り用)、残りは5mm角程度に刻む。

【組み立てる】

- 11 ②の上面を平らになるように切り取り、さらに横半分にスライスする。
- 12 ①の下のスポンジに⑦を平らにぬり、⑩を散らして再び⑦を平らにぬる。
- 13 ①の上のスポンジの断面を上にして重ね、残りの⑦を全体にぬる。
- 14 側面の下1/3程度に、アーモンドスライスを貼り付け、口金(モンブラン用)をセットした絞り出し袋に⑥を入れて上面に絞り出す。

【飾り付け】

- 15 ⑬の中央に⑩の飾り用マロンガラスセをのせ、金箔・スペアメントを飾る。

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。



第8回受賞作品

最高峰 餡ブラン

前田 和子さん[愛媛県]

動画は▼



審査委員
コメント

フィリングに里芋を使って粘り気を出したり、土台に薄焼きせんべいを使ったりと、工夫がいっぱいです。材料も作り方もシンプルでお手軽なデザートができました。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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 4個分

里芋ペースト

- 里芋 160g
(一口大に切る)
- きび砂糖 20g

あんペースト

- 練りあん 200g
(マエダ[練あん])
- 甘酒 30ml
(マルサンアイ[米糰のおいしい甘酒])
- うす焼きサラダせんべい 6枚
(もち吉[無撰別]うす焼サラダ)

作り方

【里芋ペーストを作る】

- 蒸気上がった蒸し器で里芋をやわらかくなるまで約15分蒸す。
- 厚手の保存袋に①・きび砂糖を入れ、袋の上から手で押しつぶしてペースト状にする。(熱いのでタオルなどをあてるとよい)
- ②を4等分にし、直径3cm程度の円すい形にする。同様に計4個作る。

【あんペーストを作る】

- ボールに練りあん・甘酒を入れてよく混ぜ合わせる。丸口金(直径8mm)をセットした絞り出し袋に入れる。

【組み立てる】

- うす焼きサラダせんべいの上に、③をのせる。
- ④を⑤の円すいに沿うように、らせん状に絞り出す。同様に計4個作る。

【飾り付け】

- 残りのせんべいを適宜割り、⑥に飾る。



第8回受賞作品

ハロウィンミニタルト

中野 紫葵さん

[香川県立高松南高等学校/香川県]



審査委員
コメント

小さなタルトは見た目もかわいく、みんなで一緒にパーティーを楽しむことができますね。
中のあんも白・抹茶の2種類あり、味に変化があるのも嬉しい工夫です。

動画は▼



材料タルト型(直径47mm・高さ24mm)2種 各4個分

タルト台&飾りクッキー

- ・メープルシロップ……………50g
(森永製菓「メープルシロップ」)
- ・サラダ油……………24g
- ・米粉……………50g
(山清「洋菓子用米粉」)
- ・アーモンドプードル……………30g
(高簿商店「皮無アーモンドプードル」)
- ・片栗粉……………15g
- ・塩……………1g
- ・調製豆乳……………5g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)

土台あん

- ・白あん……………20g
(マエダ「白あん」)
- ・白あん……………20g
(マエダ「白あん」)
- ・抹茶パウダー……………1g
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)

かぼちゃクリーム

- ・かぼちゃ……………95g
(皮なし、一口大に切る)
- ・上白糖……………15g
- ・発酵豆乳入りマーガリン……………10g
(創建社「発酵豆乳入りマーガリン」)
- ・調製豆乳……………15~30g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)

さつまいろクリーム

- ・さつまいろ……………95g
(皮なし、一口大に切る)
- ・上白糖……………15g
- ・発酵豆乳入りマーガリン……………10g
(創建社「発酵豆乳入りマーガリン」)
- ・調製豆乳……………15~30g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)

飾り野菜

- ・かぼちゃ……………5g
(皮つき、5mm角に切る)
- ・さつまいろ……………5g
(皮つき、5mm角に切る)

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。
※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。

作り方

◎下準備

・オーブンを170度に予熱する。

【タルト台と飾り用のクッキーを作る】

- ① ボールにメープルシロップ・サラダ油を入れてよく混ぜ、混ぜ合わせたAをふるい入れ、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ② 調製豆乳を加えてよく混ぜ、ひとままりにする。
- ③ ②をラップではさみ、麺棒で厚さ3mmにのばし、12cm×2cmの長方形を8本作る。
- ④ ③の残りの生地をひとままりにしてラップではさみ、厚さ3mmにのばし、丸形(直径2.5cm)・星形(約3cm)に各8個抜く。

- ⑤ タルト型の側面に④を貼り付けて④の丸形生地を入れ、つなぎ目を指でおさえる。同様8個作り、フォークなどで底に穴をあける。
- ⑥ ⑤を④の星形生地とともに天板にのせ、170度のオーブンで星形生地は10分、タルト台は20分焼く。星形クッキーは網などにのせて冷まし、タルト台は粗熱をとってから型からはずして網などの上で冷ます。

【土台あんを成形する】

- ⑦ 白あんは4等分にし、高さ3cm程度の円すい形にする。
- ⑧ Bはよく混ぜて4等分にし、⑦と同様に円すい形にする。

【かぼちゃクリームを作る】

- ⑨ かぼちゃはさつまいろに通して耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ⑩ ⑨を裏ごしてCを加え混ぜ、調製豆乳を少量ずつ加え混ぜて、絞り出しやすい固さに調整する。

【さつまいろクリームを作る】

- ⑪ さつまいろは水に5分ほどさらして水けをきり、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約2分30秒加熱する。
- ⑫ ⑪を裏ごしてDを加え混ぜ、調製豆乳を少量ずつ加え混ぜて、絞り出しやすい固さに調整する。

【飾り野菜を作る】

- ⑬ 飾り野菜のかぼちゃ・さつまいろは水でぬらしてラップをかけ、電子レンジ(500w)で30~40秒加熱する。(または素揚げをする。)

【組み立てる】

- ⑭ 星形口金をセットした絞り袋に⑩を入れ、タルト台に少量絞って⑦をのせる。円すい形に沿うように、らせん状に絞る。同様1計4個作る。
- ⑮ ⑭と同じ要領で⑪と⑧を使い、タルトを計4個作る。

【飾り付け】

- ⑯ ⑭・⑮に④の星形クッキーとかぼちゃ・さつまいろを飾る。



第8回受賞作品

混ぜて溶かして冷やすだけ とろ〜りココナッツミルクプリン

近藤 祥代さん

[金城学院大学 生活環境学部 食環境栄養学科 / 愛知県]



動画は▼



審査委員
コメント

牛乳の代わりにココナッツミルクを使い、簡単な手順で作ることのできるプリンです。味や見た目のバラエティに富んだデザートは、おいしさだけでなく食べる楽しさも倍増しますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆

※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(各種耐熱容器4個分)

- | | | |
|--|---|---|
| 【基本の材料】
・てんさい糖 ……60g
<small>(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)</small>
・コーンスターチ ……4g
<small>(富澤商店「コーンスターチ」)</small>
・粉寒天 ……2g
<small>(富澤商店「粉末かんてん」)</small> | ・水 ……100ml
・ココナッツミルク ……400ml
<small>(そうまファクトリー「オーガニックココナッツミルク」)</small> | —— 各種トッピング ——
【チョコプリン】
・さつまい芋 ……45g
<small>(1cm角に切る)</small>
・水 ……40ml
・てんさい糖 ……7g
<small>(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)</small>
・みりん ……2~3滴 |
| 【チョコプリン】
・ココアパウダー ……20g
<small>(片岡物産「バンホーテンビュココア」)</small> | 【基本の材料】
・水 ……100ml
・ココナッツミルク ……400ml
<small>(そうまファクトリー「オーガニックココナッツミルク」)</small> | 【緑茶プリン】
・黒糖 ……20g
・水 ……40ml
・きな粉 ……少量 |
| 【緑茶プリン】
・粉茶 ……13g
<small>(伊藤園「有機粉末茶 まるごと茶カテキン」)</small> | 【基本の材料】
・水 ……100ml
・ココナッツミルク ……400ml
<small>(そうまファクトリー「オーガニックココナッツミルク」)</small> | 【マンゴープリン】
・マンゴー(缶詰) ……35g
<small>(1~1.5cm角に切る)</small> |
| 【基本の材料】
・水 ……100ml
・ココナッツミルク ……400ml
<small>(そうまファクトリー「オーガニックココナッツミルク」)</small> | 【ブルーベリープリン】
・ブルーベリー ……275g | 【ブルーベリープリン】
・ブルーベリー ……12粒
・スペアミント ……少量
・粉砂糖 ……少量
<small>(富澤商店「溶けない粉砂糖」)</small> |

作り方

- 【チョコプリンを作る】**
 ① フライパンまたは広口の鍋にココアパウダーを茶こしでふるい入れ、**【基本の材料】**を加えてよく混ぜる。水を少量ずつ数回に分けて加え混ぜ、ダマにならないようによく混ぜる。ココナッツミルクを加えてさらに混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、ゴムベラなどで絶えず混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火にして約1分30秒加熱し、熱いうちに4個の器に流し入れる。
- 【緑茶プリンを作る】**
 ⑤ 緑茶プリンの材料で、チョコプリンの作り方①、②と同様にして作る。
- 【マンゴープリンを作る】**
 ④ すべ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。
- ⑤ ④をフライパンまたは広口の鍋に移して中火にかけ、ゴムベラなどで絶えず混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火にして約1分30秒加熱し、熱いうちに4個の器に流し入れる。
- 【ブルーベリープリンを作る】**
 ⑥ ブルーベリープリンの材料で、作り方④、⑤と同様にして作り、器に流し入れる。
- ⑦ ②、③、④、⑥は粗熱をとり、冷蔵庫でしっかり冷やし固める。
- トッピングの下準備**
【チョコプリン】
 I さつまい芋は5分ほど水にさらして水けをきり、小鍋にAとともに入れ、やわらかくなるまで弱火で15分煮て、冷ます。
- 【緑茶プリン】**
 II 小鍋に黒糖と水を入れ、とろみがつくまで弱火で5分煮詰めて冷ます。
- 【飾り付け】**
 ⑧ チョコプリン：冷ましたさつまい芋を飾る
 緑茶プリン：煮詰めて冷ました黒糖を入れ、きな粉をかける
 マンゴープリン：マンゴーを飾る
 ブルーベリープリン：ブルーベリーとスペアミントを飾り、粉砂糖をふる

おやつ・デザート部門



第8回受賞作品

抹茶ティラミスを食べながら、 まっちゃんとしたひと時を。

藤澤 萌夏さん

[社会福祉法人あかね福祉会 ふたば保育園 / 千葉県]



動画は▼



審査委員
コメント

豆乳とレモン汁で作った豆乳チーズはマスカルポーネそっくりで、ほのかな酸味と抹茶の苦みに食べるとほっと落ち着きます。スポンジ生地が、オープンではなくフライパンで調理できる点も手軽でいいですね。

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2人分

豆乳チーズ

- ・特濃調製豆乳 …… 250ml
(キッコーマンソイフーズ「特濃調製豆乳」)
- ・レモン果汁 …… 30ml

ティラミスクリーム

- ・豆乳チーズ …… 75g
- ・充填豆腐 …… 75g
(充填絹ごし豆腐)
- ・レモン果汁 …… 3ml
- ・ブランデー …… 3ml
- ・三温糖 …… 20g
- ・サラダ油 …… 5g

抹茶生地

- ・調製豆乳 …… 70ml
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- ・三温糖 …… 15g

- ・米粉 …… 50g
(石橋農園
「米粉 こしひかり 若葉の舞」)
- ・ベーキングパウダー …… 2g
(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])

- ・抹茶パウダー …… 10g
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)

- ・ゆで小豆 …… 20g
(井村屋「ゆであずき」)
- ・サラダ油 …… 少量

抹茶液

- ・抹茶パウダー …… 5g
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)
- ・湯 …… 30ml

トッピング

- ・抹茶パウダー …… 少量
(宇治の露製茶「石臼挽き宇治抹茶 京都福寿園 伊右衛門」)

作り方

【豆乳チーズを作る】

- ◎下準備① ・ボールに特濃調製豆乳・ ②下準備② ・別のボールにザル・キッチンペーパーを重ねてレモン果汁を入れ、とり
①を流し入れ、一晩水きりして約90~100gに
がつくまで混ぜる。

【ティラミスクリームを作る】

- ① 充填豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱して水きりをし、冷ます。
- ② 筒状の容器に②(豆乳チーズ75g)・①・Aを入れ、パーミキサーなどでなめらかに攪拌する。

【抹茶生地を作る】

- ③ ボールに調製豆乳・三温糖を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に混ぜ合わせたBをふるい入れてよく混ぜ、ゆで小豆を加えてさらに混ぜる。

【抹茶生地を焼く】

- ⑤ フライパンを中火で熱して油を薄く引き、④を1/4量ずつ直径6cm程度に4つ広げる。ふたをして弱火で5~6分焼き、裏返して1~2分焼く。竹串を刺して火が通っているかを確認し、焼き上がったらパットなどに取り出して冷ます。

【抹茶液を作る】

- ⑥ 抹茶パウダーは分量の湯でしっかり溶かす。

【組み立てる】

- ⑦ ⑤を容器の底面に合わせて丸く抜く。
- ⑧ ⑥に⑦を浸して容器の底面に敷き、先をカットした絞り出し袋に入れた②を1/4量を絞り出す。
- ⑨ ⑧を繰り返して層を作る。同様にもう1個作る。

【仕上げる】

- ⑩ ⑨を冷蔵庫で1時間ほど冷やし、いただく直前に抹茶パウダーをふる。



食物アレルギーとは

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



食事について

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



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8品目と特定原材料に準ずるもの20品目の総称で、アレルギー物質を含む原材料として指定されています。これらの特定原材料等を使用した場合には、その旨を表示し、自身で食品を選択できるよう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 〈8品目〉義務表示	特定原材料に準ずるもの 〈20品目〉推奨表示		
・えび	・アーモンド	・牛肉	・豚肉
・かに	・あわび	・ごま	・まつたけ
・くるみ	・いか	・さけ	・もも
・小麦	・いくら	・さば	・やまいも
・そば	・オレンジ	・大豆	・りんご
・卵	・カシューナッツ	・鶏肉	・ゼラチン
・乳	・キウイフルーツ	・バナナ	
・落花生 (ピーナッツ)			

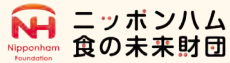
参考文献：消費者庁「知っておきたい食品の表示」

この冊子は「第8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を指定している場合があります。好みの商品に変えていただいても構いませんが、その場合は、特定原材料等の品目が異なり、アレルギー症状を引き起こす原因となる物質が含まれていたり、でき上がりの状態や味が変わる可能性もありますのでご了承ください。

このレシピは2023年6月現在の情報をもとに制作しています。



第8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 小児科、アレルギーセンター 顧問]
[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 [元東京家政大学大学院 教授]