



第9回
食物アレルギーに向き合う

Recipe Book

おいしい レシピ集



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

9年ぶりに実施された日本学校保健会の大規模調査によりますと、食物アレルギーがある児童生徒が前回調査より増え、4.5%から6.3%となっています。大人の食物アレルギーも増加し、マスメディアで取り上げられることも多くなっていることから、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。

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9回目となりました。

第9回料理コンテストは、応募方法を完全オンラインに変更させていただきました。慣れない部分もあったかと思いますが、多くの応募を頂きまして本当にありがとうございます。特に学校関係者や学生の方から多くの応募を頂きました。また、保育園関係の方など、日頃から食物アレルギー対応食の提供に従事されている方の応募もあり、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、どれもおいしさはもとよりアイデアに溢れる作品で完成度の高いものとなっています。食物アレルギーがあるなしに関係なく同じ料理を食べられることは、笑顔の食卓や楽しい食事シーンが思い浮かぶようです。今回の作品が、食物アレルギー対応で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HAM食の未来財団
理事長 井手 弘

目次

食事部門

👑 米粉でモチっと! 小籠包 最優秀賞	p.02
👑 みんなで食べられる! ベジコロッケバーガー 優秀賞	p.03
👑 タラのクリケッタ 審査委員特別賞“食べたら納得レシピ”	p.04
👑 米粉で愛をこめ! みんなでシェアするもちーズビザ 審査委員特別賞“マルゲリータも喜ぶレシピ”	p.05
👑 給食でもかんたん千草焼き! 審査委員特別賞“ビジュアル卵焼きレシピ”	p.06
👑 もちとろシチューパン	p.07
👑 みんな大好きわくわく カレーまん&焼きカレーばん	p.08
👑 千葉の名物太巻き寿司をみんなでおいしく食べよう!@お別れ給食	p.09

おやつ・デザート部門

👑 みんなで食べよう! カラフルスノーボール 最優秀賞	p.10
👑 まるっとバナナのお揚げロール 優秀賞	p.11
👑 ふむふむ 黒豆フムスのムース 審査委員特別賞“スムースレシピ”	p.12
👑 大豆たっぷり! 味わいさっぱり! オレンジムースケーキ 審査委員特別賞“おからが大変身レシピ”	p.13
👑 奇跡のふわとろ生ドーナツ with ずんだクリーム 審査委員特別賞“ふわもち食感レシピ”	p.14
👑 岐阜県産栗のモンブラン愛す 審査委員特別賞“エレガントなお米アイスレシピ”	p.15
👑 アールグレイ香るオレンジの贅沢パウンドケーキ 審査委員特別賞“優雅なひと時にぴったりなレシピ”	p.16
👑 安心ダックワーズをくわーずにはいられない	p.17
👑 サクサク! 花咲く! 笑顔咲く! ひよこ豆のフラワーラングドシャ	p.18
👑 ココナッツで南国感UP! みんなでアロハ〜ふわもちマラサダ	p.19
👑 みんなで食べよう! ロールケーキタワー!	p.20
👑 fall Sable	p.21

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



食事部門

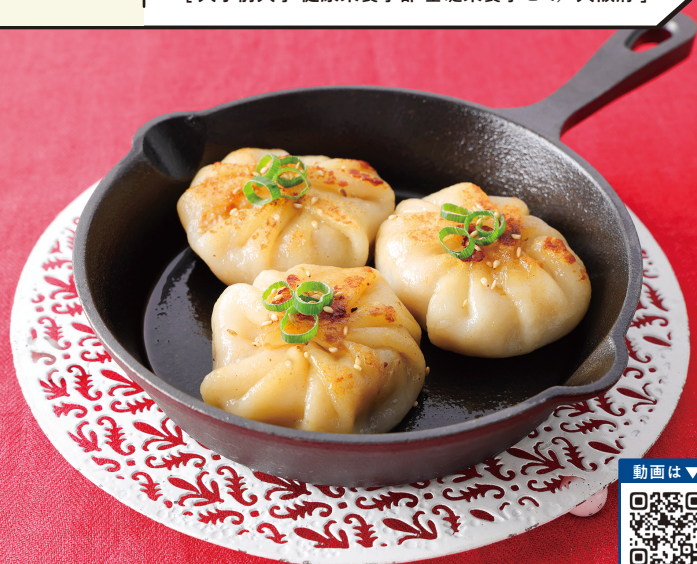
最優秀賞

— 第9回受賞作品 —

米粉でモチっと！ 小籠包

谷 和志 さん

[大手前大学 健康栄養学部 基礎栄養学ゼミ／大阪府]



審査委員コメント

タピオカ粉と米粉を使用した皮の食感がとてもやわらかくてなめらかなことに感動しました！ 鶏むね肉を使用したあんの味つけは皮とのバランスがよく、すばらしい作品です。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

ごま・鶏肉・ゼラチン

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください。
※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 (5個分)

具

- ・干しいたけ …………… 1個
(香信・水75mlで戻して、みじん切りにする)

ゼラチンスープ

- A ・干しいたけの戻し汁 …………… 50ml
- ・鶏がらスープの素 …………… 3g
(味の素「丸鶏がらスープ」)

- ・粉ゼラチン …………… 2g
(森永製菓「クックゼラチン」)

- ・鶏胸ひき肉 …………… 75g

- ・玉ねぎ …………… 25g
(みじん切りにする)

- ・にんにくチューブ …………… 1cm分
(エスビー食品「本生生にんにく」)
- ・しょうがチューブ …………… 1cm分
(エスビー食品「本生しょうが」)
- ・オイスターソース …………… 大さじ1
(ユウキ食品「YOUKI オイスターソース／国産かきのかきエキス使用」)

生地

- C ・タピオカ粉 …………… 20g
(GABAN「タピオカスターチ」)

- ・水 …………… 60g

- D ・米粉 …………… 65g
(富澤商店「熊本県産米(ミズホチカラ)バン用米粉」)
- ・塩 …………… ひとつまみ

- ・米油 …………… 4g
(日清オイログループ「日清こめ油」)

- ・打ち粉 …………… 適量
(米粉(富澤商店「熊本県産米(ミズホチカラ)バン用米粉」))

- ・ごま油 …………… 5g
(かどや製油「かどやの純正ごま油」)

- ・熱湯 …………… 70ml

トッピング

- ・九条ねぎ …………… 適量
(小口切りにする)

- ・いり白ごま …………… 適量

作り方

【ゼラチンスープを作る】

- ① 鍋にAを入れて中火にかけ、ゴムベラ等で軽く混ぜ、沸騰したら火からおろす。粉ゼラチンをふり入れ、混ぜながら溶かす。

- ② 器に移し、粗熱がとれたらラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。

- ③ フォークで細かくほぐす。

【具を作る】

- ④ ボールに鶏胸ひき肉・干しいたけ・玉ねぎ・Bを入れてよく混ぜ、⑥を加えて手早く混ぜる。

- ⑤ 5等分にして丸め、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

【生地を作る】

- ⑥ 耐熱ボールにCを入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で70秒加熱する。

- ⑦ 透明になったらDを加え、ゴムベラなどで混ぜ、粉けがかなり少なくなったら米油を加え、なめらかになるまで手で約5分練る(※高温なのでやけどに注意)。

- ⑧ 棒状にのばして5等分する。

- ⑨ 打ち粉をしながら麺棒で直径約10cmにのばす。生地が乾燥しやすいので、ぬれ布巾などをかけておく。

【具を包む】

- ⑩ ⑨の1枚の中央に⑤を1個のせ、生地の外周を中央に向かってつまみながら寄せ、中央をつまんで口を閉じる。残りも同様に計5個包む。

【焼く】

- ⑪ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、閉じ目を下にして⑩を並べ、焼く。

- ⑫ 薄く焼き色がついたら熱湯を注ぎ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。

- ⑬ ふたをはずして火を強め、水分をとばして焼き色をつけ、裏返してさっと焼く。

【盛り付ける】

- ⑭ 器に盛り、ねぎ・ごまを飾る。

みんなで食べられる！ ベジコロッケバーガー

児島 舞帆 さん

〔名古屋文理大学短期大学部／愛知県〕



審査委員コメント

3種のパンズがカラフルで楽しく、栄養バランスもよい作品です。愛情たっぷりのコロッケバーガーをほお張る子どもたちの笑顔が目に見え、一品です。

動画は▼



作り方

◎下準備 ・オーブンは発酵モードで40度に温める。

【プレーンパンズの生地を作る】

① 基本の材料Aを泡立て器で混ぜ、水を加えてよく混ぜる。さらに米油を加え、なめらかに混ぜる。

【にんじんパンズの生地を作る】

② にんじん液を作る。ミキサーの容器ににんじん・水を入れて攪拌する。70gを取り分ける。

③ 基本の材料Aを泡立て器で混ぜ、取り分けた②を加えてよく混ぜる。さらに米油を加え、なめらかに混ぜる。

【ほうれん草パンズの生地を作る】

④ ほうれん草液を作る。ミキサーの容器にほうれん草・水を入れて攪拌する。70gを取り分ける。

⑤ 基本の材料Aを泡立て器で混ぜ、取り分けた④を加えてよく混ぜる。さらに米油を加え、なめらかに混ぜる。

【生地を発酵させる】

⑥ ①・③・⑤をマフィン型に流し、40度で15分発酵させ、さらに室温(20度)に5分おく。

◎下準備 ・オーブンを180度に予熱する。

【生地を焼く】

⑦ ②にアルミホイルをふんわりかけ、すき間がないようにしっかり閉じて180度のオーブンで15分焼く。

⑧ 焼き上がった網などにのせてアルミホイルをはずし(※高温なのでやけどに注意)、そのまま粗熱をとる。型からはずして1個ずつラップで包む。

材料(マフィン型(直径8×深さ5.5cm)／3種各2個・計6個分)

各パンズ[基本の材料] A

・上白糖 …………… 8g ・塩 …………… 1g
・米粉 …………… 50g ・片栗粉 …………… 10g ・インスタントドライイースト …… 3g

※米粉はベカリスタ「米粉(キタミズホ)」, インスタントドライイーストはルサッパ社「サイエンスインスタントイースト赤」を使用しています。

プレーンパンズ

・水 …………… 70g
・米油 …………… 6g
(日清オイログループ「日清こめ油」)

コロッケ(6個分)

・じゃがいも …… 240g
(一口大に切って水にさらす)

・玉ねぎ …… 40g
(みじん切りにする)

・にんじん …… 40g
(みじん切りにする)

・小松菜 …… 40g
(粗いみじん切りにする)

・釜揚げシラス …… 30g

・サラダ油 …… 4g

にんじんパンズ

にんじん液(作りやすい分量)

・にんじん …… 10g
(5mm厚さの半月切りにしてゆでる)

・水 …………… 110g
・米油 …………… 6g
(商品は左に同じ)

ほうれん草パンズ

ほうれん草液(作りやすい分量)

・ほうれん草 …… 10g
(3cm長さに切ってゆでる)

・水 …………… 110g
・米油 …………… 6g
(商品は左に同じ)

・塩 …………… 4g

・こしょう …… 少量

衣

・米粉 …… 40g
(商品は上記に同じ)

・水 …………… 60g

・マッシュポテト粉 …… 30g
(カルビーポテト「お湯だけでマッシュポテトプレーン」)

豆乳マヨネーズ

(作りやすい分量)

・無調整豆乳 …… 40g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)

・酢 …………… 10g

・マスタード …… 6g
(エスピー食品「マスタード(スクイズバック)」)

・てんさい糖 …… 5g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)

・塩 …………… 1.2g

・サラダ油 …… 60g

具材

・キャベツ …… 30g
(せん切りにする)

・ミニトマト …… 4個
(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

※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。

【豆乳マヨネーズを作る】

⑫ 全ての材料を合わせてパーミキサーで全体に均一なとろみがつくまで攪拌する。

【組み立てる】

⑬ ②を横半分に切り、下側になるほうに⑩を置く。

⑭ ミニトマトをプレーンパンズのコロッケに、キャベツをにんじんパンズとほうれん草パンズのコロッケにのせ、豆乳マヨネーズを10gずつのせ、上側のパンズではさむ。

⑮ 同様に3種各2個・計6個を作る。

【コロッケを作る】

⑨ 鍋にじゃがいもとたっぷりの水(分量外)を入れ、やわらかくゆで、湯をきってつぶす。

⑩ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・にんじんを炒め、しんなりしたら小松菜・釜揚げシラスを加えてさらに炒める。

⑪ ⑩・②を加えてよく混ぜ、粗熱をとる。6等分して直径7cmほどの円盤状にそれぞれ成形する。

⑫ ⑪に混ぜ合わせたCをつけ、マッシュポテト粉をまぶす。約5分おいて衣をなじませる。

⑬ 180度に熱した揚げ油に⑫を入れ、ときどき返しながらきつね色になるまで約4分揚げ。



食事部門

審査委員
特別賞食べタラ納得
レシビ

— 第9回受賞作品 —

タラのクリケッタ

石川 ともえさん
〔郡山女子大学／福島県〕

審査委員コメント

ベシヤメルソースに米粉と豆乳を使い、とてもしっとり仕上がっています。コーンフレークで作った衣のかりかりした歯ざわりと、じゃがいものふんわり感がおいしさを引き出している作品です。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

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(各4個 計8個分)

クリケッタだね

- 甘塩タラ …………… 100g
- じゃがいも …………… 130g
(男爵・2cm角に切る)
- オリーブ油 …………… 7g
- 玉ねぎ …………… 150g
(みじん切りにする)
- A • にんじん …………… 35g
(みじん切りにする)
- にんにく …………… 2g
(すりおろす)
- 米粉 …………… 30g
(幸田商店「米の粉 新潟県産」)
- 無調整豆乳 …………… 100g
(キッコーマンソイフーズ「おいしい
無調整豆乳」)

- 粗塩 …………… 2g
- B • 粗びき黒こしょう …… 少量
- イタリアンパセリ …… 2g
(みじん切りにする)
- バブリカパウダー …… 小さじ1/4

ソース・付け合わせ

- トマトケチャップ …… 適量
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- イタリアンパセリ …… 適量

衣

- C • 米粉 …………… 35g
(幸田商店「米の粉 新潟県産」)
- 水 …………… 40ml
- コーンフレーク(細かく砕く) …… 80g
(日清シスコ「シスココーン プレーン」)
- 揚げ油 …………… 適量
(日清オイリオグループ「日清キャノー
ラ油」)

作り方

【クリケッタだねを作る】

- ① 甘塩タラはアルミホイルで包み、オーブントースター(または魚焼きグリル)で10～15分蒸し焼きにする。
- ② 皮と骨を除いてほぐし、蒸し汁に浸しておく。
- ③ 鍋にじゃがいも・たっぷりの水(分量外)を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、やわらかくゆでる。
- ④ 湯をきり、再び火にかけて水けをとばす。熱いうちにボールに移し、マッシャーなどでつぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を中火で熱してAを炒め、しんなりしたら米粉を加えて炒める。
- ⑥ 米粉が全体にまわったら無調整豆乳を加え、ひとまとまりになるまで混ぜながらしっかり火を通す。
- ⑦ ④に②(汁ごと)・③・Bを入れてなめらかになるまで混ぜる。固い場合は無調整豆乳を少量(分量外)加える。
- ⑧ 2等分にして、片方にバブリカパウダーを加えて混ぜる。
- ⑨ それぞれ4等分にして俵形に丸める。パットなどに並べ、ラップをかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。

【衣をつけて揚げる】

- ⑩ よく混ぜたC(バター液)・コーンフレークの順に衣をつけ、約5分おいて衣を密着させる。
- ⑪ 170度の揚げ油で表面がカリッとするまで3～4分揚げる。
- ⑫ 器にトマトケチャップを敷き、⑪を盛ってイタリアンパセリを飾る。



食事部門

審査委員
特別賞マルゲリータも
喜ぶレシピ

— 第9回受賞作品 —

米粉で愛をこめ! みんなで
シェアするもっチーズピザ與那嶺 愛梨 さん
【岡山県】

食事部門

審査委員コメント

ピザの常識をくつがえし、代用チーズにはもちと酒粕といった和の材料を使用した
創意工夫に富んだ作品です。トマトソースとの相性も良く、米粉を使用した生地も
カリッと仕上がっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの
なし

※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。

動画は▼



材料 (1枚分)

トマトソース

- ・玉ねぎ …… 30g
(繊維を断ち切るように薄切りにする)
- ・トマト …… 100g
(1cm角に切る)
- ・水 …… 150ml
- ・トマトケチャップ …… 30g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- ・上白糖 …… 小さじ1
- ・ローリエ …… 1枚
- ・調味塩 …… 小さじ1/2
(エスビー食品「マジックソルト
ガーリック」)

もっチーズ

- ・切り餅 …… 30g
(1cm角に切る)

- ・オーツミルク …… 80ml
(ダノンジャパン「alpro オーツミルク
砂糖不使用」)
- ・酒粕 …… 大さじ1
- ・みりん …… 小さじ1
- ・レモン果汁 …… 小さじ1
- ・岩塩 …… 1g

- ・オリーブ油 …… 大さじ1
(日清オイログループ「ボスコ エキ
ストラバージンオリーブオイル」)
- ・45度のぬるま湯 …… 50~65ml

具材

- ・トマト …… 50g
(5mm厚さに切る)
- ・バジル …… 5枚

ピザ生地

- ・米粉 …… 100g
(波里「お米の粉 お料理自慢の、
薄力粉グルテンフリー」)
- ・ドライイースト …… 3g
(共立食品「Home made CAKE
ドライイースト」)
- ・上白糖 …… 3g
- ・岩塩 …… 1g

作り方

【トマトソースを作る】

- フライパンに玉ねぎ・トマト・Aを入れて中火
にかけ、時々混ぜながら、とろみがつくまで約
15分煮詰め、調味塩を加えて混ぜる。

【もっチーズを作る】

- 耐熱容器に切り餅・オーツミルク・酒粕・みり
ん・レモン果汁・岩塩を入れ、混ぜる。
- ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分
加熱し、ゴムベラで混ぜる。さらに30秒加熱
して混ぜる。これを8回繰り返して合計5分加
熱し、チーズ状になるまで混ぜる。
- 粗熱がとれたら絞り袋に入れる。

【ピザ生地を作る】

- ボールにBを入れてさっと混ぜ、オリーブ油・
45度のぬるま湯の2/3量を加えてゴムベラ
で混ぜる。
- ボロボロになったら手でよく練り、残りのぬ
るま湯を少しずつ加えながら耳たぶ程度の
固さになるまでよく練る。丸くまとめ、ラッ
プで包んで室温で30分ねかせ。

【生地を成形し、下焼きをする】

- ◎下準備 ・オーブンを180度に予熱する。
- ⑦ ⑥をさらに練ってなめらかにし、オープン
ペーパーの上で直径約23cmに丸くのばす。
- ⑧ オープンペーパーごと天板にのせ、オリーブ
油(分量外)を生地全体にぬる。
- ⑨ 180度のオーブンで15分焼き、天板を取り
出す。
- 【具材をのせて焼く】
- ◎下準備 ・オーブンの温度を200度に上げる。
- ⑩ ⑨の全体に①をぬり、トマトをのせ、②の絞
り袋の先を切って全体に絞り出す。
- ⑪ 200度のオーブンで15~20分焼く。

【仕上げる】

- ⑫ 食べる直前にバジルをのせ、食べやすい大き
さに切る。



食事部門

審査委員
特別賞ビジュアル
卵焼きレシピ

— 第9回受賞作品 —

給食でもかんたん千草焼き!

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
[社会福祉法人あかね福祉会／千葉県]

動画は▼



審査委員コメント

かぼちゃと白身魚を使って卵の黄色がきれいに表現されています。具材の風味とだしのバランスが絶妙で、みんなで楽しく食べられそうです。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください。
※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 (18×15cmの型／1台分)

- 芽ひじき 3g
(乾燥・水で戻す)
- にんじん 15g
(2cm長さのせん切りにする)
- しめじ 50g
(1cm角に切る)
- 米油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
(高橋商店「そら豆醤油」)
 - 三温糖 大さじ1
 - 和風だしの素 小さじ1
(マルトモ「新鯊だしの素」)
- さやいんげん 25g
(ゆで5mm幅の小口切りにする)
- かぼちゃ 150g
(皮を除いて2cm角に切り、やわらかくゆでる)
- 白身魚 300g
(ムキガレイなど・皮・骨を除き一口大に切る)
- 米粉 大さじ3
(石橋農園「こしひかり 若葉の舞 米粉」)
- 片栗粉 大さじ3
- 半固形状ドレッシング 大さじ3
(日清オイログループ「日清マヨドレ」)

作り方

- ◎下準備 ・型にオーブンペーパーを敷く。
・オーブンを200度に予熱する。

- 芽ひじきは熱湯でさっとゆで、湯をきる。
- フライパンに米油を中火で熱し、にんじん・しめじ・①を炒める。しんなりしたらAを加えて混ぜ、水分がとぶまで炒める。
- 粗熱をとり、さやいんげんを加えて混ぜる。
- かぼちゃはマッシャーなどでなめらかにつぶし、粗熱をとる。
- 白身魚はフードプロセッサーでなめらかに攪拌する。
- Aに⑤を入れて混ぜ、Bを加えて粉けがなくなるまでさらによく混ぜ、③を加えて均一になるまで混ぜる。
- 準備した型に入れて平らにならし、200度のオーブンを15分焼く。
- 網などにのせてしっかり冷ます。

【盛り付ける】

- 型から出して食べやすい大きさに切り分ける。



食事部門

入賞

—— 第9回受賞作品 ——

もちとろシチューパン

大谷 伊吹さん

[東京都立農業高等学校/東京都]



動画は▼



審査委員コメント

カリッと焼き上げた米粉パンに野菜たっぷりの豆乳シチューが詰まっていて、とても豪華な仕上がりです。もちろんおなかも大満足です。

—— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの ——

大豆・鶏肉

※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)

米粉パン(4個分)

- A**
- ・無調整豆乳(常温) 300g
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)
 - ・熱湯 180g
 - ・米粉 480g
(共立食品「米の粉」)
 - ・てんさい糖 30g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
 - ・サイリウム 14g
(井藤漢方製薬「オオバコファイバー」)
 - ・インスタントドライイースト 6g
(日清製粉ウェルナ「日清スーパーカメリヤドライイースト」)
 - ・粗塩 6g
- B**
- ・米油 42g

豆乳シチュー

- ・鶏もも肉 120g
(一口大のそぎ切りにする)
- ・玉ねぎ 50g
(薄切りにする)

- ・じゃがいも 60g
(2cm角に切る)
- ・にんじん 25g
(5mm厚さの輪切りにして、花の抜き型で抜き、抜いた残りは食べやすく切る)
- ・ブロッコリー 60g
(小房に分け、熱湯でゆでる)
- ・マーガリン 10g
(マリンフード「私のおいしいヴィーガンソフト」)
- ・水 100ml
- ・野菜スープの素 6g
(太田油脂「MS 野菜コンソメスープの素」)
- ・粗塩 少量
- ・こしょう 少量
- ・無調整豆乳 150ml
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)
- ・水 12g
- ・片栗粉 12g

作り方

◎下準備 ・オーブンを発酵モードで45度に予熱する。

【米粉パンを作る】

- ① Aを合わせて温度を40度にする。
- ② ボールにBを入れて混ぜ、①を加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ③ 粉けがなくなったら、手で練る。手に少しつくくらいの固さになるまで約5分こねる。
- ④ 米油を加え、油がなじんだらボールから取り出し、約10分こねる。
- ⑤ 生地がなめらかになったら4等分にし、丸く成形する。
- ⑥ オーブンペーパーを敷いたバットに並べ、それぞれ1本クープ(切り込み)を入れ、45度で30分発酵させる。
- ⑦ オーブンを250度に予熱する。
- ⑧ ⑥を天板にのせ、オーブンで13～15分焼く。
- ⑨ 網などにのせて粗熱をとる。

【豆乳シチューを作る】

- ① フライパンにマーガリンを中火で溶かし、玉ねぎ・塩少量(分量外)を入れてしんなりするまで炒める。
- ② 鶏もも肉・じゃがいも・にんじんを加え、油がまわるまで炒め、Cを加えてさっと混ぜる。沸騰したら弱火にし、ふたをして約8分煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら無調整豆乳を加えて温め、よく溶いたDを入れて混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④ ブロッコリーを加えてさとかからめ、温める。

【仕上げる】

- ④ ⑨の上から1/3を切り落とし、中をくり抜いて③を盛り付ける。

第9回受賞作品

みんな大好きわくわく カレーまん&焼きカレーぱん

野村 貴子 さん
〔千葉県〕



審査委員コメント

同じ生地から2種類できる一石二鳥のレシピです。カリカリ食感とふわふわ食感を楽しむことができ、食べごたえもある、新しいタイプの中華まんですね。

動画は▼



作り方

【カレーあんを作る】

- フライパンにごま油を中火で熱してAを炒め、しんなりしたらしょうゆを加えて香りが立つまで炒める。
- なす・干しいたけ・きくらげを加え、全体に火が通るまで3〜4分炒める。
- Bをふり入れて粉けがなくなるまで炒め、干しいたけの戻し汁を加えて混ぜ、とろみがついてまとまってきたら火を止める。
- 冷めたら6等分にして丸める。

【生地を作る】

- ボールにCを入れてゴムベラで混ぜ、中央をくぼませてDを加えて混ぜる。
- 粉けが少なくなったら手で力強く全体がまとまるまでよく練る。
- 生地が固い時は、まるごと大豆飲料(分量外)を少量ずつ加えて練る(練っているときにひび割れる程度ならやや固め)。
- 台の上などに移して約4分練る。
- 6等分にして丸め、乾燥しないようにぬれ布巾をかけておく。

【2種類成形する】

◎下準備

- ・10cm角のオープンペーパーを6枚作る。
- ・オープンを発酵モードで35度に予熱する。

【カレーまん】

- 油(分量外)を手になんて塗って⑨を直径12cmに丸く広げ、中央に④をのせ、生地の周囲を寄せながらひだを作り、全体を包む。
- 準備したオープンペーパーにのせる。同様に計3個作る。

材料(各3個 計6個分)

カレーあん

- ・長ねぎの白い部分……30g
(みじん切りにする)
- ・にんじん……20g
(みじん切りにする)
- ・にんにく……10g
(みじん切りにする)
- ・しょうが……5g
(みじん切りにする)
- ・ごま油……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ2
(高橋商店「そら豆醤油」)
- ・なす……140g
(5mm角に切る)
- ・干しいたけ……30g
(水260mlで戻して7mm角に切る。戻し汁は150mlとりおく)
- ・きくらげ……5g
(乾燥・水で戻して7mm角に切る)

- ・発芽玄米粉……大さじ1・1/2
(コバタケファーム「こばたけのお米 京都旭1号 発芽玄米粉」)
- ・カレー粉……大さじ1
(エスピー食品「赤缶カレー粉」)

生地

- ・発芽玄米粉……130g
(コバタケファーム「こばたけのお米 京都旭1号 発芽玄米粉」)
- ・タピオカ粉……110g
(シェフズチョイスジャパン「シェフズチョイスオーガニックタピオカパウダー」)
- ・酒粕……20g
(寺田本家「醍醐のしずく酒粕」)
- ・てんさい糖……10g
(ホクレン農業協同組合連合会「てんさい糖」)
- ・インスタントドライイースト……7g
(サラ秋田白神「白神こま酵母ドライ」)
- ・カレー粉……小さじ2
(エスピー食品「赤缶カレー粉」)
- ・粗塩……2.5g

- ・大和芋……70g
(すりおろす)
- ・まるごと大豆飲料……110ml
(大塚食品「スゴイダイズ オリジナル」)
- ・なたね油……7g

- ・ローズマリー……適量
- ・からししょうゆ(好みで)
- ・しょうゆ……適量
(高橋商店「そら豆醤油」)
- ・練りからし……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・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。

【焼きカレーぱん】

- 油(分量外)を手になんて塗って⑨を直径12cmに丸く広げ、中央に④をのせ、生地の周囲を寄せながらしっかり閉じ、丸く形作る。
- 閉じ目を下にして準備したオープンペーパーにのせる。同様に計3個作る。

【発酵させる】

- ⑩・⑪にふんわりラップをかけてぬれ布巾をかぶせ、35度で30〜40分発酵させる。

【カレーまんを蒸す】

- ⑬のカレーまんは蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で12分蒸す。

【焼きカレーぱんを焼く】

- ⑭の焼きカレーぱんはオープンペーパーをはがして閉じ目を下にフライパンに並べ、中火にかけろ。ローズマリーを上置く。
- 霧吹きで10回ほど霧を吹き、蒸気が逃げないうちにふたをし、5分蒸し焼きにする。
- 裏返してもう一度10回ほど霧を吹き、ふたをしてさらに5分蒸し焼きにする。
- 【盛り付ける】
- 好みでからししょうゆを添える。

千葉の名物太巻き寿司をみんなで おいしく食べよう!@お別れ給食

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



動画は▼



審査委員コメント

千葉の郷土料理をテーマにした美しい作品です。2種類の花が表現された華やかな太巻きずしをみんなで食べれば、楽しい思い出が増えますね。

作り方

【かんぴょう煮を作る】

- かんぴょうは約5分まで戻して水けを絞る。塩をふってもみ、洗って水けをよく絞る。
- 沸騰湯に入れ、中火で約15分ゆで、水にとって冷ます。
- 水けを絞って20cm長さに切る。
- 鍋などに⑥・Aを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、落としぶたをして約10分煮る。
- そのまま冷まし、10g取り分ける。

【薄焼き卵風2種を作る】

◎下準備 オープンを180度に予熱する。

- ミキサーの容器にかぼちゃ・Bを入れ、なめらかに攪拌する。
- 1/4量(ばらの太巻き用(薄め))、3/4量(桃の太巻き用(厚め))に分ける。
- 天板にオープンペーパーを敷き、⑦をそれぞれ22×15cmに平らに広げる(オープンペーパーの下に22×15cmの台紙を敷くと広げやすい)。
- 180度のオープンで、ばらの太巻き用(薄め)は10分、桃の太巻き用(厚め)は18分焼く。
- 焼き上がったら網などにのせ、ふんわりラップをかけて冷ます。

【桃の太巻き(桃の花)を作る】

- 巻きすに3等分に切った焼きのり1枚をのせ、混ぜたCの1/5量を広げて細く巻く。残りも同様に計5本巻く。
- 巻きすの上に全形の焼きのりをのせ、⑪・ほうれん草を交互に並べ、取り分けた⑤を中心にぐるぐるとねじってのせ、手前から巻く。
- 【桃の太巻きを作る】
- 巻きすにオープンペーパーを敷き、薄焼き卵風(厚め)を縦長に置く。
- 混ぜ合わせたDを奥2cm残して均一に広げ、手前側に⑫を置き、手前から巻く。

- しばらくおいて形をおちつかせる。

【ばらの太巻き(ばらの花)を作る】

- 巻きすにオープンペーパーを敷き、薄焼き卵風(薄め)を縦長に置く。
- 混ぜ合わせたEを全体に散らし、手前からふんわりと巻く。
- 【ばらの太巻きを作る】
- 巻きすに全形の焼きのりを縦長に置き、混ぜ合わせたFを奥2cm残して均一に広げる。

- ⑬にさいやんげん2本を手前側に間をあけて置き、その間に⑭を置く。残りのさいやんげんは間をあけてのせ、手前から巻く。
- しばらくおいて形をおちつかせる。

【切り分ける】

- 酢水(分量外)で湿らせた包丁で1～2cm幅に切り分ける。

材料(太巻き(桃・ばら各1本分 計2本分))

かんぴょう煮(作りやすい分量)

- かんぴょう(乾燥) …… 25g
- 塩 …… 小さじ1
- 水 …… 100ml
- しょうゆ …… 大さじ2 (高橋商店「そら豆醤油」)
- みりん …… 大さじ2
- 三温糖 …… 大さじ2

薄焼き卵風

桃の太巻き用(厚め)1枚分
ばらの太巻き用(薄め)1枚分

- かぼちゃ …… 225g (皮を除いて2cm角に切り、やわらかくゆでる)

- 木綿豆腐 …… 75g
- 調製豆乳 (マルサンアイ「調製豆乳」) …… 105g
- 米油 (日清オイログループ「日清こめ油」) …… 15g
- 片栗粉 …… 15g
- 米粉 (石橋農園「米粉 こしひかり 若葉の舞」) …… 15g
- 塩 …… ひとつまみ

桃の太巻き

- 焼きのり …… 5枚 (全形1枚を3等分に切ったもの)
- ごはん …… 150g
- 粉末すし酢(ピンク) …… 8g (ミツカン「花おすしの素」)
- ほうれん草 …… 50g (ゆでて5束に分ける)

- かんぴょう煮 …… 10g
- 焼きのり(全形) …… 1枚
- 薄焼き卵風(厚め) …… 1枚
- ごはん …… 250g
- 粉末すし酢 …… 9g (タマノイ酢「すしのこ」)

ばらの太巻き

- 薄焼き卵風(薄め) …… 1枚
- ごはん …… 30g
- 粉末すし酢(ピンク) …… 1.7g (ミツカン「花おすしの素」)
- さいやんげん …… 3本 (ゆでる)
- 焼きのり(全形) …… 1枚
- ごはん …… 250g
- 粉末すし酢 …… 9g (タマノイ酢「すしのこ」)

— 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。



おやつ・デザート部門

最優秀賞

第9回受賞作品 みんなで食べよう！ カラフルスノーボール

中筋 春菜さん
〔大阪府〕



審査委員コメント

5種類の味と食感を楽しめます。バターやアーモンドパウダーを使用せずにカリッと仕上がっていることが秀逸です。多くの子どもたちに喜ばれること間違いなしですね。

動画は▼



作り方

◎下準備

- ・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。

【抹茶の生地を作る】

- ① 基本の材料Aと抹茶パウダーを混ぜ、米油を加えてさらによく混ぜる。
- ② しっとりしてまとまってきたら約15分おき、全体をなじませる。

【ココアの生地を作る】

- ③ 基本の材料Aとココアパウダーを混ぜ、米油を加えてさらによく混ぜる。

- ④ しっとりしてまとまってきたら約15分おき、全体をなじませる。

【成形し、焼く(抹茶・ココア)】

- ⑤ ②・④を8gずつに分けて丸めて天板に並べ、160度に下げたオーブンで約20分焼く。
- ⑥ 網などにのせて冷ます。

【クランベリーの生地を作る】

- ⑦ 基本の材料Dとクランベリーパウダーを混ぜる。
- ⑧ 米油を加えてよく混ぜ、粉けがなくなり、しっとりするまで少しずつ水(分量外)を加える。
- ⑨ しんなりしてまとまってきたら約15分おき、全体をなじませる。

【マンゴーの生地を作る】

- ⑩ 基本の材料Dとマンゴーパウダーを混ぜる。
- ⑪ 米油を加えてよく混ぜ、粉けがなくなり、しっとりするまで少しずつ水(分量外)を加える。
- ⑫ しんなりしてまとまってきたら約15分おき、全体をなじませる。

【ストロベリーの生地を作る】

- ⑬ 基本の材料Dとストロベリーパウダーを混ぜる。
- ⑭ 米油を加えてよく混ぜ、粉けがなくなり、しっとりするまで少しずつ水(分量外)を加える。
- ⑮ しんなりしてまとまってきたら約15分おき、全体をなじませる。

材料(5種各7個・計35個分)

抹茶

【基本の材料】A

- ・米粉……………25g
- ・粉砂糖……………10g
- ・コーンフラワー……………3g
(富澤商店「北海道産コーンフラワー」)
- ・塩……………少量

- ・抹茶パウダー……………2g
(富澤商店「製菓用抹茶パウダー」)
- ・米油……………20g
- ・溶けない粉砂糖……………15g
- ・抹茶パウダー……………1g
(商品は上に同じ)

ココア

【基本の材料】A

- ・ココアパウダー……………2g
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- ・米油……………23g

※米粉は富澤商店「熊本県産米(ミズホチカラ)製菓用米粉」、粉砂糖は富澤商店「粉砂糖」、溶けない粉砂糖は富澤商店「溶けない粉砂糖」、米油は日清オイログループ「日清こめ油」を使用しています。

- ・溶けない粉砂糖……………15g
- ・ココアパウダー……………1g
(商品は上に同じ)

クランベリー

【基本の材料】D

- ・米粉……………25g
- ・粉砂糖……………10g
- ・玄米粉……………3g
(富澤商店「玄米粉」)

- ・クランベリーパウダー……………3g
(富澤商店「KUKKUクランベリーパウダー」)
- ・米油……………22g

- ・溶けない粉砂糖……………15g
- ・クランベリーパウダー……………1g
(商品は上に同じ)

マンゴー

【基本の材料】D

- ・マンゴーパウダー……………3g
(富澤商店「KUKKUアルフォンゾマンゴーパウダー」)
- ・米油……………22g
- ・溶けない粉砂糖……………15g
- ・マンゴーパウダー……………1g
(商品は上に同じ)

ストロベリー

【基本の材料】D

- ・ストロベリーパウダー……………3g
(富澤商店「KUKKUストロベリーパウダー」)
- ・米油……………22g
- ・溶けない粉砂糖……………15g
- ・ストロベリーパウダー……………1g
(商品は上に同じ)

— 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。

【成形し、焼く(クランベリー・マンゴー・ストロベリー)】

- ⑯ ⑩・⑪・⑫を8gずつに分けて丸めて天板に並べ、160度に下げたオーブンで約16分焼く。
- ⑰ 網などにのせて冷ます。

【仕上げる】

- ⑱ B、C、E、F、Gをそれぞれ混ぜ、抹茶のスノーボールにはB、ココアのスノーボールにはC、クランベリーのスノーボールにはE、マンゴーのスノーボールにはF、ストロベリーのスノーボールにはGを、茶こしでふる。

おやつ・デザート部門



おやつ・デザート部門

優秀賞

—— 第9回受賞作品 ——

まるっとバナナの お揚げロール

Y's Deli さん
[Y's Delicatessen / 長野県]



動画は▼



審査委員コメント

油揚げを使用してバナナケーキを作るという発想に驚きました。おいしく楽しく食べられるように工夫されたすべらないアイデアレシピです。

—— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの ——

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。
※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本分)

- 油揚げ 2枚
- A | 上白糖 15g
- 熱湯 30g
- バナナ(完熟) 大2本
- グラニュー糖 5g

飾り付け

- 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」)
- B | 上白糖 5g
- ブルーベリー 4粒
- ミント 適量
- 溶けない粉砂糖 適量
(富澤商店「溶けない粉砂糖」)
- ブルーベリースソース(市販品) 適量
(イオントップバリュ「フルーツソース ブルーベリー」)

作り方

◎下準備

- ・オーブンを200度に予熱する。
- ・アルミホイル(※フライパン用のアルミホイルを使用)を油揚げの長さの船形にしたものを2個作り、天板にのせる。

【お揚げロールを作る】

- 1 油揚げはハサミで3辺に切り込みを入れ、破れないように開く。
- 2 バットにAを入れ、混ぜて溶かし、①を入れて全体に染み込ませる。
- 3 ②を開き、バナナを手前に置いて巻く。同様にもう1個作る。
- 4 準備したアルミホイルに③の閉じ目を下にしてのせ、アルミホイルの両端をおさえて閉じる。
- 5 グラニュー糖をふり、200度のオーブンで焼き色がつくまで30～40分焼く。
- 6 網などにのせて粗熱をとり、バットなどに移し、冷蔵庫で2～3時間しっかり冷やす。

【豆乳ホイップクリームを作る】

- 7 ボールにBを入れ、氷水にあてながら九分立てに泡立て、星口金をセットした絞り袋に入れる。

【仕上げる】

- 8 器に盛って⑦を絞り、ブルーベリー・ミントを飾り、粉砂糖をふる。ブルーベリースソースを添える。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

スムースレシビ

— 第9回受賞作品 —

ふむふむ

黒豆フムスのムース

アヤムさん
[愛知県]



審査委員コメント

動画は▼



3層の異なる味わいが甘味のバランスを整えてくれます。ムースのフワッとした食感にさっぱりとした黒豆あんがよいアクセントになっていました。煮豆を利用することで手軽に作ることができる点もうれしいですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

小麦(しょうゆに含む)・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 (250ml程度のグラス/4個分)

黒豆ペースト

- A
- 甘煮黒豆 220g
 - 調製豆乳 大さじ2
(キッコーマンソイフーズ「低糖質Ca入り 調製豆乳」)

抹茶豆腐ムース

- B
- 冷水 大さじ2
 - 粉ゼラチン 5g
(森永製菓「クックゼラチン」)

- C
- 充填豆腐 300g
 - 調製豆乳 100g
(キッコーマンソイフーズ「低糖質Ca入り 調製豆乳」)
 - 抹茶パウダー 5g
(ブルーオーシャン「抹茶パウダー」)
 - 液体甘味料 大さじ3
(伊藤忠精糖「沖縄・奄美のきびオリゴ」)

豆乳クリーム

- D
- 豆乳入りホイップ 60g
(スチャータ「豆乳入りホイップ」)
 - グラニュー糖 3g

作り方

【黒豆ペーストを作る】

- ① フードプロセッサーの容器にAを入れ、なめらかになるまで撹拌する。
- ② 先を切った絞り袋で、4個のグラスに等分に入れる。

【抹茶豆腐ムースを作る】

- ③ 耐熱容器にBを混ぜ合わせてふやかし、電子レンジ(500W)で20秒加熱する。
- ④ フードプロセッサーの容器にCを入れ、なめらかになるまで撹拌し、③を加えてさらに撹拌する。
- ⑤ ②に④を等分に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

【豆乳クリームを作り、仕上げる】

- ⑥ ボールにDを入れ、氷水にあてながら九分立てに泡立て、星口金をセットした絞り袋に入れる。
- ⑦ ⑥を⑤の上に絞る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

おからが
大変身レシピ

— 第9回受賞作品 —

大豆たっぷり! 味わいさっぱり! オレンジムースケーキ

伊藤 萌香さん

[名古屋文理大学短期大学部/岐阜県]



動画は▼



審査委員コメント

おからをココアスポンジに大変身させるアイデアが素晴らしいです。オレンジムースとの相性もよく、見た目も華やかでさっぱりと美味しいいただける作品です。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

オレンジ・大豆・ゼラチン

※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。
※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250mlのグラス/4個分)

ココアおから

- 生おから……………80g
- ココアパウダー……………10g
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- 上白糖……………30g
- サラダ油……………30g
- 水……………20g
- バニラエッセンス……………3滴
(富澤商店「TOMIZAWA バニラエッセンス」)

オレンジムース

- 絹ごし豆腐……………60g
- 冷水……………20g
[粉ゼラチン……………4g
(森永製菓「クックゼラチン」)
- オレンジジュース……………60ml
(江崎グリコ「スイートオレンジ&温州みかん100%」)
- 調製豆乳……………80ml
(マルサンアイ「調製豆乳」)
- 上白糖……………30g
- レモン汁……………5ml
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

オレンジゼリー

- 冷水……………30g
- 粉ゼラチン……………3g
(森永製菓「クックゼラチン」)
- オレンジジュース……………150ml
(江崎グリコ「スイートオレンジ&温州みかん100%」)
- 上白糖……………10g

デコレーション

- オレンジ……………1/4個
- ミント……………適量

作り方

◎下準備 ・オレンジムースとオレンジゼリーの冷水と粉ゼラチンをそれぞれ合わせてふやかす。

【ココアおからを作る】

- 1 ココアおからの全ての材料をゴムベラなどでよく練り混ぜる。
- 2 大きめのフライパンに入れ、オープンペーパーをかぶせて上から薄く押し広げ、ペーパーをゆっくりはがす。
- 3 中火弱にかけてふたをし、約3分焼く。うすく焼き色がついたらフライ返しなどで少しづつ裏返し、再びふたをしてココアの香りが立つまで約3分焼く。
- 4 火を止め、細かく砕きながら粗熱をとる。
- 5 グラスに入れて平らにならす。計4個作る。

【オレンジムースを作る】

- 6 平皿にキッチンペーパーをのせ、絹ごし豆腐を上へ押し広げて水きりする(水きり後約48g)。
- 7 オレンジジュースを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

- 8 冷水でふやかした粉ゼラチンを加えて溶かし、粗熱をとる。
- 9 氷水にあてたボールにAを合わせ、ハンドミキサーで約3分泡立てる。
- 10 ⑧を1/3量ずつ加えては泡立て、ムース状にする。
- 11 氷水からはずして⑥を加え、豆腐がなじむまで泡立てる。
- 12 ⑤に等分に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【オレンジゼリーを作る】

- 13 オレンジジュースを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- 14 冷水でふやかした粉ゼラチン・上白糖を加えて溶かし、粗熱をとる。
- 15 ⑫に等分に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【仕上げ】

- 16 オレンジを食べやすい大きさに切って⑬の上に飾り、ミントを添える。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

ふわもち食感レシピ

— 第9回受賞作品 —

奇跡のふわとろ生ドーナッツ with ずんだクリーム

大西 拓也さん

【社会福祉法人幌北学園 下落合そらいろ保育園／東京都】



審査委員コメント

ドーナツ生地の食感もちもちで、甘すぎないずんだクリームが新鮮です。ドーナツの揚げ色にきれいな緑色が映えるおやつレシピです。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

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 (6個分)

ドーナッツ生地

- ・米粉 …………… 100g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
- ・グラニュー糖 …………… 20g
- ・ベーキングパウダー …………… 3.5g
(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]」)
- ・インスタントドライイースト …………… 1.2g
(共立食品「Home made CAKE ドライイースト」)
- ・塩 …………… 0.5g
- ・木綿豆腐 …………… 100g
- ・水 …………… 35g
- ・調製豆乳 …………… 20g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)

- ・サラダ油 …………… 6g
- ・サイリウム粉末 …………… 3.4g
(富澤商店「サイリウム(オオバコ)」)
- ・揚げ油 …………… 適量

ずんだクリーム

- ・枝豆 …………… 70g
(ゆでてさやを除く)
- ・調製豆乳 …………… 70g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- ・グラニュー糖 …………… 15g
- ・コーンスターチ …………… 7g
(富澤商店「コーンスターチ」)

飾り

- ・枝豆 …………… 6粒
(ゆでてさやを除く)

作り方

◎下準備 10cm角のオープンペーパーを6枚用意する。・オーブンを発酵モードで45度に温める。

【ドーナッツ生地を作る】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ、Bを加えてゴムベラなどでなめらかに混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ② ラップをかけ、常温(20度程度)に15分置いてねかせる。
- ③ サイリウム粉末を加え、よく混ぜる。
- ④ サラダ油(分量外)を手に薄く塗り、③を6等分にしてそれぞれ丸め、直径約6cmの円形にし、準備したオープンペーパーの上に置く。
- ⑤ 45度で15分発酵させる。

【ドーナッツを揚げる】

- ⑥ 揚げ油を160度に熱し、⑤をオープンペーパーごとに入れる。途中、生地が浮いたらオープンペーパーを取り除き、上下を返しながらきつね色になるまで3～4分揚げる。
- ⑦ 取り出して油をきり、冷ます。

【ずんだクリームを作る】

- ⑧ ずんだクリームの全ての材料をミキサーの容器に入れ、なめらかに攪拌する。
- ⑨ フライパンなどに移して中火にかけ、ゴムベラなどで混ぜながらクリーム状になるまで約2分加熱する。
- ⑩ ボールに移して、落としラップをし、氷水にあてて急冷する。
- ⑪ ラップをはずし、再度よく混ぜてクリームをやわらかくし、丸細口金(直径6mm)をセットした絞り袋に入れる。

【クリームを詰める】

- ⑫ ⑦の側面を1か所はさみで切り、さらに内側に穴をあけ、⑪を絞り入れる。

【仕上げ】

- ⑬ クリームの上に枝豆を飾る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

エレガントな
お米アイスレシビ

—— 第9回受賞作品 ——

岐阜県産栗の モンブラン愛す

柘植 わかなさん

[名古屋女子大学／岐阜県]



動画は▼



審査委員コメント

冷凍ごはんから作られたアイスクリームとは思えない食感です。モンブランクリームとのバランスもよく、まるでラム酒香る高級スイーツです。大人が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 ——

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。

※材料にアルコールを含む洋酒を使用しています。お子さまが召し上がる際は、加熱処理をする、使用を控えるなど、十分にご注意下さい。

材料 (4人分)

お米のアイス

• 冷凍ごはん……………100g
(薄く平らに広げ、ラップで包んで冷凍する)

• 無調整豆乳……………300g
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)

• ココナッツオイル……………40g
(ココウェル「有機プレミアムココナッツオイル」)

A • グラニュー糖……………30g

• 塩……………ひとつまみ

• バニラエッセンス……………2～3滴
(富澤商店「TOMIZAWA バニラエッセンス」)

• メープルシロップ……………大さじ2
(シタデル社「ビュアメープルシロップ アンバーリッチテイスト」)

B • ラム酒……………大さじ1/2
(麒麟ホールディングス「マイヤーズラム オリジナルダーク」)

• 塩……………少量

• 無調整豆乳……………大さじ1～
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)

トッピング

• 栗の渋皮煮……………1～2個
(できれば岐阜県産)

モンブランクリーム

• 栗の渋皮煮……………100g
(できれば岐阜県産)

作り方

【お米のアイスを作る】

- ① ミキサーの容器に冷凍ごはんを細かく折って入れ、Aを加えてなめらかになるまで2～3分攪拌する。
- ② 保存容器に入れ、冷凍する。
- ③ 1時間おきに全体をかき混ぜる。4～5回繰り返し、なめらかなアイスに仕上げる。

【モンブランクリームを作る】

- ④ 栗の渋皮煮を裏ごしする。
- ⑤ ボールに④・Bを入れてよく混ぜる。絞り出せる固さになるように無調整豆乳を加え混ぜる。
- ⑥ モンブラン用口金をセットした絞り袋に入れ、冷蔵庫で冷やす。

【盛り付ける】

- ⑦ ③を器に盛り、⑥を絞り出す。

【仕上げる】

- ⑧ 食べやすく切った栗の渋皮煮を飾る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

優雅なひと時に
ぴったりなレシピ

— 第9回受賞作品 —

アールグレイ香るオレンジの 贅沢パウンドケーキ

オレンジピース／難波 叶美さん・石塚 琴羽さん・後藤 あずさん

佐々木 理湖さん・田中 亜由菜さん・松井 凜佳さん

〔名古屋学芸大学 管理栄養学部 管理栄養学科／愛知県〕



動画は▼



審査委員コメント

見た目も美しく、しっとりとした食感のおいしいパウンドケーキです。果実系のリキュールとフレッシュオレンジの風味で大人味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 —

アーモンド・オレンジ・大豆

※医師の診断・指導にもとづいて原因食物を確認し、適切な食材を選択(ご使用)ください。
※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。
※材料にアルコールを含む洋酒を使用しています。お子さまが召し上がる際は、加熱処理をする、使用を控えるなど、十分にご注意下さい。

材料 (パウンド型(18×8×高さ6cm)／1台分)

オレンジのシロップ煮

- ・オレンジ 200g
- A ・グラニュー糖 50g
- ・水 100g

パウンド生地

- ・無調整豆乳 120g
(イオン「トップバリュ グリーンアイ オーガニック成分 無調整豆乳」)
- B ・紅茶葉(アールグレイ) 4g
(イオン「トップバリュ フェアトレード紅茶 アールグレイ」)
- ・米油 50g
(日清オイログループ「日清こめ油」)
- C ・グラニュー糖 30g
- ・メープルシロップ 22g
(シタデル社「ビュアメープルシロップ アンバーリッチテイスト」)

- ・米粉 140g
(群馬製粉「米の粉」)
- D ・アーモンドパウダー 40g
(富澤商店「皮無アーモンドパウダー」)
- ・ベーキングパウダー 10g
(共立食品「Home made CAKE ベーキングパウダー」)
- ・ドライオレンジピール(8mm角に切る) 30g
(富澤商店「ドライバレンシアオレンジピール」)
- ・紅茶葉(アールグレイ) 4g
(イオン「トップバリュ フェアトレード紅茶 アールグレイ」)

仕上げ

- ・ホワイトキュラソー 10g
(レミー・コアントロー・ジャパン「コアントロー」)
- ・ピスタチオダイス 2g
(富澤商店「スーパーグリーンピスタチオ(砕き)」)

作り方

◎下準備 ・オープンペーパーをフライパンの大きさに切る(落としぶた用)。

【オレンジのシロップ煮を作る】

- ① オレンジは粗塩(分量外)で表面をしっかりこすり、水洗いする。
- ② 端を厚めに切り落とし、厚さ3mmの15枚の輪切りにする(切り落とした端はとっておく)。
- ③ フライパンに②の輪切りを並べ、Aを入れて中火にかける。沸騰したら準備したオープンペーパーで落としぶたをし、弱火で20分煮る。
- ④ そのまま冷まし、オレンジとシロップに分ける。形のそろったオレンジの輪切り5枚をとおりき、50gは7mm角に刻む。

【オレンジの皮を切る】

- ⑤ ②のオレンジの端は皮をむき、白い部分を削り落として5mm角に切る(5g)。

【パウンドケーキを焼く】

◎下準備

- ・オーブンを180度で予熱する。
- ・型にオープンペーパーを敷く。
- ・Dを合わせる

- ⑥ 鍋にBを入れて中火にかけ、軽く混ぜる。沸騰したら火を止め、こして90gの紅茶液にし、氷水にあてて冷ます。
- ⑦ 米油を加え、泡立て器でよく混ぜて乳化させ、Cを加えてさらによく混ぜる。
- ⑧ Dをふるい入れ、ゴムベラなどで混ぜる。
- ⑨ ④の7mm角に切ったシロップ煮・ドライオレンジピール・⑤・紅茶葉を加えて混ぜる。
- ⑩ ④の輪切りのシロップ煮5枚を型に並べ入れ、オレンジがずれないように少しずつ⑨を入れ、平らにならす。
- ⑪ 180度のオーブンで45分焼く。

【仕上げる】

- ⑫ ④のシロップ40gとホワイトキュラソーを混ぜる。
- ⑬ ⑩が熱いうちに⑫の半量を上面にぬり、そのまま10分おく。
- ⑭ 型とオープンペーパーをはずして網などにのせ、残りの⑫をすべての面にぬり、はずしたオープンペーパーを再びかぶせて冷ます。
- ⑮ ピスタチオダイスを飾る。



第9回受賞作品 安心ダックワーズを くわーずにはいられない

小野 範幸さん
[吉見町けやき保育所/埼玉県]



動画は▼



審査委員コメント

生地に加えるレモン汁のさわやかな酸味と、トロピカルあんの控えめな甘さがおいしさを引き立てています。小さなお子さまも安心して召し上がれる一品ですね。

—— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの ——

大豆・もも

※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。
※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(セルクル型(直径6cm)/3個分)

トロピカルあん(作りやすい分量)

- さつま芋 50g
(皮をむいて一口大に切り、水にさらす)

- A 白桃(缶詰) 65g
(国分グループ本社「白桃(2つ割り)」)
- バナナッブル(缶詰) 40g
(ドール「スウィーティオ バナナッブルスライス4枚」)

- 白桃缶汁 適宜

ダックワーズ生地

- B 無調整豆乳 100g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)
- 上白糖 20g

- レモン汁 8g
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

- C 米粉 60g
(共立食品「米の粉」)

- 粉砂糖(コーンスターチ入り) 20g
(イオン「トップバリュ バウダーシュガー」)

- 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)」)

- 粉砂糖(コーンスターチ入り) 適宜
(イオン「トップバリュ バウダーシュガー」)

作り方

【トロピカルあんを作る】

- 鍋にさつま芋を入れ、たっぷりの水でやわらかくなるまで7~8分ゆでる。
- 水けをきったAと①を容器に入れ、パームキサーでなめらかに攪拌する(固ければ缶汁少量を加える)。
- 鍋に移して中火にかけ、焦がさないように混ぜながら煮詰める。
- 火を止め、しっかり冷ます。

【ダックワーズ生地を作る】

◎下準備 ・オーブンを160度に予熱する。 ・天板にシルパット®(またはオープンペーパー)を敷く。
※シルパット:ガラスファイバーにシリコンコーティングをしたベーキングシート(網目の穴はふさがっている)。生地に焼き目が付きにくく、均一な焼き上がりになる。

- 鍋にBを入れ、中火にかけて70度に温め、ボールに移す。
- 60度の湯せんにかけ、ハンドミキサーでしっかりとした泡が立つまで約10分泡立てる。
- 湯せんからはずし、レモン汁をまわし入れ、さらにハンドミキサーで約5秒泡立てる。
- 合わせたCをふるい入れ、ゴムベラで粉けがなくなるまで手早く混ぜる。丸口金(直径1cm)をセットした絞り袋に入れる。

【ダックワーズを焼く】

- 準備した天板にセルクル型を水でぬらして置き、③を絞り入れて型をはずす。これを繰り返して計6枚作る。
- 茶こしで粉砂糖を生地の上に2回ほどふる。
- 160度のオーブンで25分焼く。
- シルパットにのせたまま網などにのせて冷ます。

【仕上げる】

- ②に④を20gのせて広げ、もう1枚ではさむ。同様に計3個作る。



サクサク!花咲く!笑顔咲く! ひよこ豆のフラワーラングドシャ

栢森 真希さん
〔大阪府〕



審査委員コメント

動画は▼



卵白ではなく、ひよこ豆の煮汁をメレンゲ素材にしたラングドシャは、サクサク感ととろける甘さが口に広がる独特の食感です!心まで軽くなります。

作り方

◎下準備

- ・オーブンを150度に予熱する。
- ・天板にシルパッド[※](またはオープンペーパー)を敷き、ラングドシャ型をのせる。
- ※シルパッド:グラスファイバーにシリコンコーティングをしたペーキングシート(網目の穴はふさがっている)。生地に焼き目がつきにくく、均一な焼き上がりになる。

【ラングドシャ生地を作る】

- 鍋にひよこ豆水煮の煮汁を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、半量(約80g)になるまで約5分煮詰める。
- 冷まして39g取り分ける。

- ボールに②・レモン汁を入れ、ハンドミキサーの高速モードで泡立て、角が立つくらいに泡立ったら、粉砂糖を3回に分けて加えては泡立てる。
- さらに約5分泡立て、ツヤのあるメレンゲ状になったら低速モードで約1分泡立ててきめを整える。
- 別のボールにAを入れて白っぽくなるまで混ぜ、④の1/3量を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- さらに④の1/3量を加えて混ぜ、残りの④も加えて手早く混ぜる。
- 合わせたBをふるい入れ、ゴムベラで粉けがなくなるまでさっくり混ぜる。

【ラングドシャを焼く】

- 準備した型に⑥を少量ずつ置いてすり込み、平らにならしたら型をゆっくりはずす。
- 150度のオーブンで約10～12分、周囲がうっすら茶色になるまで焼く。
- オーブンから天板を出したら、すぐにバレットナイフなどで焼いた生地をシートからはがし、2枚ずつ重ねて中央を軽く押さえ、丸い器に入れて冷ます(冷めるとすぐに固くなるので熱いうちに形作る)。
- 生地を焼いて重ねる工程を繰り返し、約15個作る。

ひよこ豆クリーム

- ・ひよこ豆水煮 …… 80g
- ・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」)
- ・グラニュー糖 …… 20g
- ・宇治抹茶 …… 1g
- 飾り付け
- ・ひよこ豆水煮 …… 適量
- ・甘納豆 …… 適量
(でん六「甘納豆(小袋甘納豆)」)

材料(約15個分)

ラングドシャ生地(約30枚分)

- ・ひよこ豆水煮の煮汁 …… 1箱(156g)
- ・レモン汁 …… 5g
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)
- ・粉砂糖(コーンスターチ入り) …… 20g
(イオン「トップバリュバウダーシュガー」)
- ・米油 …… 12g
(日清オイログループ「日清こめ油」)
- ・粉砂糖(コーンスターチ入り) …… 20g
(イオン「トップバリュバウダーシュガー」)
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・バニラエッセンス …… 2～3滴
(富澤商店「TOMIZAWA バニラエッセンス」)
- ・米粉 …… 40g
(共立食品「米の粉」)
- ・アーモンドパウダー …… 10g
(富澤商店「皮無アーモンドプードル」)

※ひよこ豆水煮、ひよこ豆水煮の煮汁は日欧商事「ソール・レオネ ひよこ豆」を使用しています。
※ラングドシャ型は「cotta ラングドシャプレートお花 28.3×17.5cm 8穴」を使用しています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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。

【2種のひよこ豆クリームを作る】

- 容器にひよこ豆水煮を入れ、バニラエッセンスなどでなめらかなペースト状にし、ボールに移す。
- 別のボールにCを入れ、九分立てに泡立てる。
- ⑩に⑥を少量ずつ加えながら混ぜ、半量を星口金をセットした絞り袋に入れる。
- 残りの⑩に宇治抹茶を加えてよく混ぜ、同様に絞り袋に入れる。

【仕上げる】

- ⑪の中央に⑩または⑬を絞り出し、ひよこ豆水煮や甘納豆を飾る。



ココナッツで南国感UP!

みんなでアロハ〜ふわもちマラサダ

宮前つばさ幼稚園 給食室／土師 夏歌さん・三杉 真紀子さん
芦高 智子さん・平野 裕子さん・東横 直子さん・小田 遥さん

【社会福祉法人 博光福祉会 幼保連携型 認定こども園 宮前つばさ幼稚園／大阪府】



動画は▼



審査委員コメント

お名前のとおり、ふわふわでモチッとしたドーナツ生地です。ホイップクリームとカスタードクリームをココナッツミルクから作る発想や、中からトロ〜ッと出てくるおいしいハワイアンドーナツの仕上がりに驚きます。

— 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。
※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（6個分）

ココナッツカスタードクリーム

・かぼちゃ（皮を除く）…… 15g

・きび砂糖…… 22g

（日新製糖「きび砂糖」）

・コーンスターチ…… 7g

（富澤商店「コーンスターチ」）

・バニラエッセンス…… 2〜3滴

（富澤商店「TOMIZAWA バニラエッセンス」）

・ココナッツクリーム…… 88g

（ドーナツ・フィロド・ファーマーイスト「Kara ココナッツクリーム UHT」）

ココナッツホイップクリーム

・ココナッツクリーム…… 88g

（商品は上に同じ）

・上白糖…… 10g

・バニラエッセンス…… 2〜3滴

（富澤商店「TOMIZAWA バニラエッセンス」）

ドーナツ生地

・米粉…… 130g

（波里「お米の粉 菓子用ミックス粉 グルテンフリー」）

・コーンスターチ…… 30g

（富澤商店「コーンスターチ」）

・上白糖…… 15g

・塩…… 1.5g

・インスタントドライイースト…… 2.5g

（井上清助商店「ドライイースト」）

・水…… 155g

・米油…… 5g

（日清オイログループ「日清こめ油」）

・サイリウム粉末…… 9g

（富澤商店「サイリウム（オオバコ）」）

・揚げ油…… 適量

仕上げ

・ココナッツファイン…… 適量

（富澤商店「ココナッツファイン」）

作り方

◎下準備 ・ボールにザル・キッチンペーパーを重ねてBのココナッツクリームを入れ、冷蔵庫で一晩水きりをして58gにする。

【ココナッツカスタードクリームを作る】

① 耐熱ボールにかぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で40秒加熱し、フォークなどでつぶす。

② Aを加えて泡立て器でよく混ぜ、ココナッツクリームを加えて混ぜる。

③ ラップをかけずに電子レンジ（500W）で1分加熱し、泡立て器でよく混ぜる。

④ 再び電子レンジで30秒加熱し、よく混ぜる。

⑤ ラップを密着させて冷まし、半量ずつに分ける。

【ココナッツホイップクリームを作る】

⑥ ボールに⑤の半量・水きりしたココナッツクリーム・Cを入れ、泡立て器でなめらかに混ぜる。

⑦ 丸細口金をセットした絞り袋に入れる。

【ドーナツを作る】

◎下準備

・10cm角のオープンペーパーを6枚用意する。

・オープンを発酵モードで45度に予熱する。

⑧ ボールにDを入れて泡立て器でよく混ぜ、水・米油を加えて約1分よく混ぜる。

⑨ サイリウム粉末を加え、ゴムベラで約2分混ぜる。

⑩ 6等分して丸め、直径5cmにのばし、残りの⑤の1/6量を中央に置いて包んで丸め、2cm厚さの円形にする。準備したオープンペーパーに置く。計6個作る。

⑪ ぬらした布巾をかけ、45度のオープンで15分発酵させる。

⑫ 揚げ油を深さ4cm程度入れて180度に熱し、⑪をペーパーごと入れる。途中でペーパーがはがれてきたら取り除き、上下を返しながらかきつね色になるまで3〜4分揚げ、油をきり、冷ます。

【仕上げる】

⑬ ⑫の側面に1か所穴をあけ、割り箸を使って内側に空洞を作り、⑭を絞り入れる。

⑭ 全体にココナッツファインをまぶす。



入賞

— 第9回受賞作品 —

みんなで食べよう！ ロールケーキタワー！

とり組さんお菓子係／服部 彩乃さん・小倉 千鶴さん
[名古屋学芸大学 管理栄養学部 管理栄養学科／愛知県]



審査委員コメント

豆乳クリーム独特の風味を感じさせないように、レモン汁とキウイフルーツを使用するというふうの凝らされたクリームでした。立体感のある盛り付けがとても豪華で、ホームパーティにぴったりです。

動画は▼



作り方

◎下準備

- ・オープンをは160度に予熱する。
- ・型にオープンペーパーを敷く。
- ・組み立て用のオープンペーパー(20×30cm程度)を4枚用意する。

【抹茶生地を作る】

- ① ボールに無調整豆乳を入れて70度の湯せんにかけ、高速のハンドミキサーで約4分泡立てる。
- ② グラニュー糖の1/3量を加えて2分泡立て、さらに1/3量を加えて約2分、残りの全量を加えてさらに2分泡立てる。
- ③ 米油を加えて2分泡立て、レモン汁を加えて1分、さらに1分低速で泡立て、きめを整える。

- ④ 別のボールに、合わせたAをふるい入れる。

- ⑤ ③の1/4量を加えてゴムベラで混ぜる。泡がなくなってきたら再び③の1/4量を加えて混ぜ、残りの③を加えて泡をつぶさないように手早く混ぜ合わせる。

【抹茶生地を焼く】

- ⑥ 準備した型に⑤を入れて表面を平らにならす。天板にのせ、まわりに熱湯を注ぐ。
- ⑦ 160度のオーブンで湯せんにして20分焼く。
- ⑧ 網などにのせ、ふんわりラップをかけて粗熱をとる。

【ココア生地を作る】

- ⑨ ①～③と同様に泡立てる。

材料(抹茶・ココア／各2本分)

抹茶生地

- ・無調整豆乳 …… 150g
- ・グラニュー糖 …… 18g
- ・米油 …… 6g
- ・レモン汁 …… 3.6g
- ・米粉 …… 30g
- ・タピオカ粉 …… 30g
(GABAN「タピオカスターチ」)
- ・ベーキングパウダー …… 2.4g
- ・宇治抹茶 …… 2.5g

ココア生地

- ・無調整豆乳 …… 150g
- ・グラニュー糖 …… 18g
- ・米油 …… 6g
- ・レモン汁 …… 3.6g
- ・米粉 …… 30g
- ・タピオカ粉 …… 30g
(GABAN「タピオカスターチ」)
- ・ベーキングパウダー …… 2.4g
- ・ココアパウダー …… 2.5g
(富澤商店「純ココアパウダー」)

豆乳ホイップクリーム

- ・豆乳入りホイップ …… 200g
(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
- ・レモン汁 …… 5g
- ・キウイフルーツ …… 1・1/2個
(1cm角に切る)

※無調整豆乳は東京めいらく「豆腐もできます有機豆乳」、米油は日清オйлグループ「日清こめ油」、レモン汁はポッカ サッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」、米粉は富澤商店「熊本県産米(ミズホチカラ)製菓用米粉」、ベーキングパウダーは大宮糧食工業「アイコクベーキングパウダー(アルミ不使用)」を使用しています。

※ロールケーキの型は「貝印ロールケーキ型 中 Kai House Select DL6132 30×22×高さ2.5cm」を使用しています。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

キウイフルーツ・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。

- ⑩ 別のボールに、合わせたBをふるい入れる。

- ⑪ ⑩と同様にして⑨を加え混ぜ、ココア生地を作る。

【ココア生地を焼く】

- ⑫ ⑥～⑧と同様に⑪を焼き、粗熱をとる。

【豆乳ホイップクリームを作る】

- ⑬ ボールにCを入れ、氷水にあてながら9分立てに泡立てる。
- ⑭ レモン汁を加え、さらに泡立てる。

【組み立てる】

- ⑮ ⑨・⑫はオープンペーパーをはずし、それぞれ横長に置いて縦半分に切る。

- ⑯ ⑮の1枚を準備した組み立て用のオープンペーパーにのせ、⑭の1/4量を手前に山を作りながら全体にぬり、キウイフルーツの1/4量を全体に散らし、手前から巻く。

- ⑰ 残りの⑮も同様に巻く。

- ⑱ 冷蔵庫で半日ほど冷やす。

- ⑲ 1本を3等分に切り、器にタワーになるように盛り付ける。



入賞

Moscow mule / 小澤 明由莉さん
皆川 友佳さん・釜田 優希美さん

[北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ 調理科 / 岩手県]

fall Sable



動画は▼



審査委員コメント

秋を代表する食材をしっかりと取り入れ、栄養面、視覚面でも満足できるサブレに仕上がっています。外側のサクサク感と中身のやわらかいクリームとの対比が素晴らしい作品です。

作り方

[3種のペーストを作る]

- 耐熱皿に水けをきったさつま芋を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、やわらかくする。
- フードプロセッサーの容器に入れてなめらかに攪拌し、ボールに移す。
- 基本の材料Aを加えてゴムベラでよく混ぜ、すぐった時にすぐに落ちない固さにする。
- 耐熱皿に水けをきったかぼちゃを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、やわらかくする。
- ②～④と同様にしてかぼちゃペーストを作る。

- フードプロセッサーの容器に焼き栗を入れてなめらかに攪拌し、ボールに移す。
- マロンペースト用Aを加え、③と同様にしてマロンペーストを作る。
※各ペーストが固い時は水(分量外)を加えて調節する。やわらかい時は耐熱皿にペーストを平らに広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1～2分加熱して水分をとばし、混ぜて固さを確認する。何度が繰り返すと固さが出る。

[サブレ生地を作る] ※各種共通

- ◎下準備
- オーブンを180度に予熱する。
 - 天板にオープンペーパー(あればシルパン®)を敷く。

材料(3種各20個 計60個分)

- さつま芋サブレ
(さつま芋ペースト(作りやすい分量))
- さつま芋 …… 200g
(皮を除いて1cm厚さに切り、水にさらす)

[基本の材料] A

- ・コナツツオイル(液体) …… 25g
- ・粉砂糖 …… 18g
- ・ラム酒 …… 12g
(キリンホールディングス「マイヤーズラム オリジナルダーク」)
- ・塩 …… 1g
- ・上白糖 …… 9g

さつま芋サブレ生地

[基本の材料] B

- ・水あめ …… 40g
- ・コナツツオイル(液体) …… 60g

- ・米粉 …… 50g
- ・片栗粉 …… 50g
- ・紫芋パウダー …… 5g
(パイオニア企画「国産紫芋パウダー」)

[基本の材料] A

- かぼちゃサブレ
(かぼちゃペースト(作りやすい分量))
- ・かぼちゃ …… 200g
(皮を除いて1cm幅に切り、水にさらす)

[基本の材料] B

- ・米粉 …… 50g
- ・片栗粉 …… 50g

- マロンサブレ
(マロンペースト(作りやすい分量))
- ・焼き栗 …… 200g
(丸成商事「焼き栗 金と栗」)

[マロンペースト用] A

- ・コナツツオイル(液体) …… 25g
- ・粉砂糖 …… 18g
- ・くるみのリキュール …… 12g
(ドーバー洋酒貿易「トスキノチェロ <くるみリキュール>」)
- ・塩 …… 1g
- ・上白糖 …… 9g

マロンサブレ生地

[基本の材料] B

- ・米粉 …… 50g
- ・片栗粉 …… 50g

※コナツツオイル(液体)はコクウエル「有機プレミアムコナツツオイル」、粉砂糖は富澤商店「粉砂糖」、水あめはサナス「べんり水あめ」、米粉は萬藤「料理・ケーキ用米粉」を使用しています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

くるみ

※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。
※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。
※材料にアルコールを含む洋酒を使用しています。お子さまが召し上げる際は、加熱処理をする、使用を控えるなど、十分にご注意ください。

[サブレを焼く]

※シルパン:ガラスファイバーにシリコンコーティングをしたベーキングシート(網目になっている)。火の通りが均一になり、凹凸のない美しい焼き上がりになる。

- ボールに基本の材料Bを入れ、湯せんにかけて泡立て器でよく混ぜる。
- 合わせたCを加え、ゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜ、⑥のペースト100gを加えて混ぜ合わせる。残ったペーストは取っておく(さつま芋サブレ生地)。
- ⑥～⑧と同様にしてかぼちゃサブレ生地、マロンサブレ生地を作る。

- ⑨、⑩のサブレ生地をそれぞれポリ袋に入れて21×18cmにのばし、冷蔵庫で約30分冷やす。
- 袋を切り開き、約3cm角に切り分け、準備した天板に並べる。
- 180度のオーブンで約15分焼く。
- 網などにのせて冷ます。

[組み立てる] ※各種共通

- 取りおいたそれぞれのペーストに、水(分量外)を加えて混ぜ、絞り出しやすい固さにする。
- それぞれ星口金をセットした絞り袋に入れ、⑬に絞り出し、もう1枚ではさむ。



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 ・かに ・くるみ ・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 ・ごま ・さけ ・さば ・大豆 ・鶏肉 ・バナナ	・豚肉 ・マカダミアナッツ ・もも ・やまいも ・りんご ・ゼラチン

参考文献：消費者庁「知っておきたい食品の表示」(令和6年9月版)

この冊子は「第9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2024年2月現在の情報をもとに制作しています。



ニッポンハム
食の未来財団

第9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 石井克枝 [千葉大学名誉教授]
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 坂田亮一 [麻布大学名誉教授]

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]