



第10回

食物アレルギーに向き合う



おいしいレシピ集

Recipe Book

食物アレルギー対応食
料理コンテスト

受賞作品



ニッポンハム
食の未来財団



Message

食物アレルギーの有症率は増加傾向にあり、その症状に合わせた適切な対応が求められています。医学の進歩により診断や治療については一定のコンセンサスが得られてきていますが、日々の食生活においては、より一層QOL(生活の質)を高める努力の必要性を感じております。

その様な状況の中、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”も10回目を迎えることができました。10年間、本コンテストに携わっていただいた皆様に改めて深謝申し上げます。また、全国各地から多くの素晴らしい作品をご応募いただき誠にありがとうございます。

回を重ねるごとに学校関係者や学生の方からより多くの応募を頂けるようになり、保育園関係の方など、日頃から食物アレルギーと向き合っている方々からの応募も増えていることを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アイデアに溢れた完成度の高いものとなっていますので、今回の作品が食物アレルギー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しております。さらには、施設や給食等でもご活用いただきたいと考えております。

今回の受賞作品をレシピ集としてまとめました。料理コンテストは今後も継続してまいります。本レシピ集の発行は今回が最後となります。今後の受賞作品については財団ウェブサイトのレシピ動画や「食物アレルギー対応レシピ検索サイト」をご活用いただければ幸いです。

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団
理事長 井手 弘

Contents

食事部門

👑 秋鮭のオンザ豆乳味噌チャウダー～香り、味、食感の三重奏～ 最優秀賞	p.02
👑 畑のお肉たっぷり! とろとろ鮭クリームコロッケ 優秀賞	p.03
👑 から揚げ粉でケーキサレ! 家族で楽しめる簡単おかずケーキ 審査委員特別賞 “アレンジ広がるレシピ”	p.04
👑 赤みそキーマに合うんは? チーズとプレーンどっちが好きナン? 審査委員特別賞 “意外な材料レシピ”	p.05
👑 米粉のボン・デ・ポテト 審査委員特別賞 “手軽に楽しく作ろうレシピ”	p.06
👑 もちっと白玉えびのちらし寿司	p.07
👑 新食感!! ジーマミー豆腐風～シークワサー出汁と共に～	p.08
👑 塩ういろのホットサンド	p.09

おやつ・デザート部門

👑 とろサクさん 最優秀賞	p.10
👑 ベリーのチョコクリスマスケーキ 優秀賞	p.11
👑 気持ちもアゲアゲ～♪油揚げアップルアマン～ 審査委員特別賞 “アイデアレシピ”	p.12
👑 みんな一緒にドーナツ食べよう 審査委員特別賞 “お手軽レシピ”	p.13
👑 ラブ&ムース 審査委員特別賞 “ユニークな材料レシピ”	p.14
👑 豆乳チーズタルトの天ノ川仕立て 審査委員特別賞 “アートなレシピ”	p.15
👑 しっとり♪さっくり♪みんなにっこりお芋とあんこで笑顔のマアム 審査委員特別賞 “意外な組み合わせレシピ”	p.16
👑 冷やしても～っちモチモチ♡みんなで食べられる新和菓子	p.17
👑 心も体もよろこんぶ! 海藻入りにんじんケーキ	p.18
👑 もちっとポテボンデリング	p.19
👑 マルデレモン	p.20
👑 バナナでもっちり! 米粉カヌレ	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10回受賞作品

秋鮭のオンザ豆乳味噌チャウダー ～香り、味、食感の三重奏～

フォルツアシモタン/ 竹中 玄翔さん・片山 太斗さん・大橋 貴則さん
【 下関短期大学/山口県 】



動画は▼



審査委員コメント

コクを出すための豆乳とみその使い方が素晴らしいスープです。食物アレルギーの有無にかかわらず、みなさんに香り、味、食感が奏でる三重奏のハーモニーを楽しんでもらいたい一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

さけ・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 (1人分)

豆乳味噌チャウダー

- ジャがいも(メークイン) 45g
(5mm幅のいちょう切りにし、水にさらして水けをきる)
- にんじん 23g
(5mm幅のいちょう切りにする)
- 玉ねぎ 25g
(繊維を断ち切るように半分に切り、繊維に沿って3mm幅の薄切りにする)
- しめじ(1本ずつに分ける) 15g
- ベーコン(2cm角に切る) 7g
(日本ハム「みんなの食卓 上級ハーフベーコン」)
- オリーブ油 小さじ1
(イオントップバリュ「さらっとクセがないオリーブオイル」)
- 塩こしょう 1.5g
(ハウスギャバンGABAN「塩コショウ」)
- 水 100ml
- 米粉 5g
- 水 10ml

- 無調整豆乳 100g
(ふくれん「国産大豆無調整豆乳」)
- ブラックオリーブスライス 5g
(キュービー「サラダクラブ ブラックオリーブ(スライス)」)
- ブロッコリー 15g
(小さめの小房にしてゆでる)
- 白みそ 10g
(マルクラ食品「有機原料使用 白みそ」)

鮭のムニエル

- 生鮭 60g
- 塩 少量
- 粗びき黒こしょう 少量
- 米粉 少量
- オリーブ油 適量
(イオントップバリュ「さらっとクセがないオリーブオイル」)

盛り付け

- パセリ(みじん切りにする) 1g

※米粉はイオントップバリュ「国産米100%使用お米の粉 ライスフラー薄力粉タイプ1番 ミドルタイプ 菓子・料理用」を使用しています。

作り方

【豆乳味噌チャウダーを作る】

- ① 鍋にオリーブ油を中火で熱し、Aを入れてじゃがいもが透き通るまで4～5分炒め、しめじ・ベーコンを加えてさっと炒め、塩こしょうで調味する。
- ② 水を加え、沸騰したらふたをして、中火強で5分煮込む。
- ③ 一度火を止め、混ぜ合わせたBをまわし入れて混ぜる。
- ④ 再び弱火にかけ、全体が煮立ったらC・ブロッコリーを加えて混ぜ、再度沸騰したら火を止める。

【鮭のムニエルを作る】

- ⑤ 生鮭の両面にDをふり、さらに両面に茶こしなどで米粉を薄くまぶす。

- ⑥ グリルパンを十分に熱し、オリーブ油をキッチンペーパーでぬり、皮目を下にして⑤を置く。
- ⑦ 約3分焼いて焼き色がついたら裏返し、さらに約2分焼く(グリルパンがない場合はフライパンでもよい。厚みのある鮭の場合はアルミホイルをかぶせて焼くと中まで火が通りやすい)。

【豆乳味噌チャウダーを仕上げる】

- ⑧ 器に盛る直前に白みそを少量の煮汁で溶きのばして④に加え混ぜ、中火にかけて温める。

【仕上げる】

- ⑨ 器に⑧を盛り、⑦のをせてパセリを散らす。

食事部門



食事部門

優秀賞

第10回受賞作品

畑のお肉たっぷり！ とろとろ鮭クリームコロッケ

井上 春花さん

[実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 管理栄養士専攻/東京都]



動画は▼



審査委員コメント

ライスペーパーを使ってクリームを包むアイデアが素晴らしいです。成形が簡単になる上、カリとした仕上がりにも貢献しています。パン粉の代わりに大豆フレークを使った衣のサクサクとした食感も魅力的な一品です。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

さけ・大豆

※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個分)

コロッケだね

- 甘塩鮭 60g
(皮・骨を除いたもの)
- 玉ねぎ(みじん切り) 40g
- 米油 8g
(日清オイリオグループ「日清こめ油」)
- 調製豆乳 250g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- 米粉 20g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
- 調製豆乳 50g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- 味付塩こしょう 0.5g
(エスビー食品「味付塩こしょう」)
- ライスペーパー 2枚
(ユウキ食品「YOUKIライスペーパー(M)」(国内選別品))

衣

- 米粉 60g
(みたけ食品工業「米粉パウダー」)
- 水 120ml
- 大豆フレーク 50g
(上向き「ソイクル 発芽大豆フレーク」)
- 揚げ油 適量
(日清オイリオグループ「日清こめ油」)
- ソース
- あらごしトマト 80g
(キッコーマン「デルモンテ 完熟あらごしトマト」)
- 塩麹 10g
(マルコメ「プラス純生塩麹」)
- バジル 適宜

作り方

【コロッケだねを作る】

- 鮭は半量を5mm角に切り、残りを一口大に切る。
- フライパンに米油を中火で熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒め、Aを加えてよく混ぜ、硬いクリーム状になるまで7~8分、中火でしっかり火を通す。
- 火を止めて粗熱をとる。
- ③・①の一口大に切った鮭・豆乳をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。
- フライパンを中火で熱し、①の5mm角に切った鮭を炒め、味付塩こしょうで調味し、一度火を止める。
- ④を加え、中火弱で混ぜながらより固さのあるクリーム状になるまで約8分煮詰める。
- バットなどに移して粗熱をとり、ラップをかけて冷蔵庫でしっかり冷やす。

- ⑦を半量に分け、軽くぬらした手で俵型にまとめる。
- ライスペーパーは30秒ほど水に浸して取り出し、まな板などの上に置く。
- ③の手前に③を置いてひと巻きし、両側を折りたたみ、転がして包む。残りも同様に包み、表面が少し乾くまで約5分おく。

【衣をつけて揚げる】

- 鍋に揚げ油を深さ4~5cmに入れ、180度に熱する。
- 混ぜ合わせたBを⑩にからめ、大豆フレークを手早くまぶし、①に入れて衣が黄金色になるまで揚げる。大豆フレークは、はがれやすいので、衣をまぶしたらすぐに揚げる。
- 残りも同様に揚げる。

【仕上げる】

- 混ぜ合わせたソースを器に敷き、⑬をのせてバジルを飾る。



食事部門

審査委員
特別賞

アレンジ広がる
レシピ

第10回受賞作品

から揚げ粉でケーキサレ! 家族で楽しめる簡単おかずケーキ

喜多野ゼミ/住井 奏美さん・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〕



審査委員コメント

卵の代わりにバナナを使った「つなぎ」の工夫や、から揚げ粉を生地に使うというアイデアが面白い作品です。中の具材を変えることで見映えや味変のアレンジが広がりそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・バナナ・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 (パウンド型(16.5×7.0×高さ6.0cm)/1台分)

具材

- ・ソーセージ 45g
(日本ハム「みんなの食卓 特級あらびきウィンナー」)
- ・じゃがいも(男爵) 75g
- ・ピーマン(1cm角に切る) 30g
- ・コーン缶(水けをきる) 45g
(はごろもフーズ「シャキット!コーン」)

- ・から揚げ粉 50g
(みたけ食品工業「お米で作ったからあげ粉」)
- B 片栗粉 50g
- ・ベーキングパウダー 8g
(日清製粉ウェルナ「日清ベーキングパウダー」)

付け合わせ

- ・ベビーリーフ 適宜

生地

- ・バナナ(完熟したもの) 50g
- ・無調整豆乳 30g
(キッコーマンソイフーズ「おいしい無調整豆乳」)
- A 半固体状ドレッシング 30g
(エスエスケイフーズ「たまごを使っていないマヨネーズタイプ」)
- ・オリーブ油 14g
(Jオイルミルズ「オリーブオイル」)

作り方

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

【具の下処理をする】

- ① ソーセージは半量を5mm角に切り、残りは7mm幅の輪切りにする。
- ② じゃがいもは1cm角に切って水にさらし、水けをきって耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。ラップをはずし、冷ます。

【焼く】

- ⑦ 180度のオーブンを35分焼き、型に入れたまま網の上などで冷ます。

【仕上げる】

- ⑧ 型からはずして食べやすい大きさに切り分け、ベビーリーフと共に盛り付ける。

【生地を作る】

- ③ ボールにバナナを入れ、ペースト状になるまでつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ 混ぜ合わせたBをふるい入れ、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 角切りにした①・②・ピーマン・コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を準備したパウンド型に入れ、表面を平らにし、輪切りにした①を生地の上に並べる。



食事部門
審査委員
特別賞

意外な材料
レシピ

第10回受賞作品

赤みそキーマに合うんは？ チーズとプレーンどっちが好きナン？

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

[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]



審査委員コメント

動画は▼



濃いめのスパイシーな味が食欲をそそり、赤みそのコクがキーマの味を引き立てています。どっちのナンも好きナンですが、チーズ入りのナンは単品でおやつとしても十分楽しめます。

作り方

◎下準備 ・オーブンを発酵モードで40度に予熱する。

【米粉ナンの生地を作る】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ、Bを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② サイリウム粉末を加え、まとまりのある生地になるまで1分30秒～2分混ぜる。
- ③ 手で丸め、再びボールに入れてラップをかけ、予熱したオーブンで20分発酵させる。
- ④ 生地がひと回りふくらんだら2等分し、軽くたたきながら丸める。残りも同様に丸める。

【2種の米粉ナンを作る】

- ⑤ ④のひとつは麺棒で長さ約30cmのしずく形にのぼす(プレーン生地)。
- ⑥ もうひとつの④は、麺棒で約30cmの楕円形にのぼし、豆乳シュレッドを手前半分のにせ、半分に折りたたみ、ふちをおさえて閉じる。麺棒で直径20cmの丸型にのぼす(チーズ生地)。
- ⑦ フライパンに米油を薄く引いて中火で熱し、⑤を片面3分ずつ、よい焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ ⑥も同様に焼く。

材料 (2人分)

米粉ナン(プレーン&チーズ)

- ミックス米粉 …… 150g
(波里「お米の粉パン用ミックス粉」)
- 片栗粉・上白糖 …… 各10g
- 塩 …… 2g
(井上清助商店「ドライースト」)
- 水 …… 150g
- 米油 …… 8g
(日清オイログループ「日清こめ油」)
- サイリウム粉末 …… 5.5g
(富澤商店「サイリウム(オオバコ)」)
- 豆乳シュレッド …… 50g
(相模屋食料「BEYOND TOFU ビザ・シュレッド」)
- 米油 …… 少量
(日清オイログループ「日清こめ油」)

赤みそキーマカレー

- 豚ひき肉 …… 100g
- おろしにんにく …… 10g
(エスビー食品「本生しんにく」)
- おろししょうが …… 10g
(エスビー食品「本生しょうが」)
- 玉ねぎ …… 60g
(みじん切りにする)
- にんじん …… 50g
(みじん切りにする)
- ジャガイモ(男爵) …… 60g
(1cm角に切り、水にさらす)
- 水煮大豆 …… 60g
(薄皮を除き、細かく刻む)
(フジッコ「このまま使えるだいたい水煮」)
- サラダ油 …… 大さじ1/2
(日清オイログループ「日清キャノーラ油」)

- 水 …… 300ml
- 上白糖・しょうゆ …… 各大さじ1
- 赤だしみそ …… 大さじ2
(カクキュー「国産赤出し味噌」)
- 酒 …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ1/2
- カレー粉 …… 大さじ1
(エスビー食品「赤缶カレー粉」)

野菜ソテー

- 赤パプリカ …… 20g
(1cm角に切る)
- コーン缶(水けをきる) …… 20g
(はごろもフーズ「ジャッキとコーン」)
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
(日清オイログループ「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」)
- 塩 …… 少量

盛り付け

- 乾燥パセリ …… 少量

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。

【赤みそキーマカレーを作る】

- ⑨ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったらCを加えてひと混ぜし、Dを加えて約1分炒める。
- ⑩ Eを加え、みそを溶きのばす。ときどき混ぜながら、中火弱で約15分煮込む。
- ⑪ ジャガイモがやわらかくなったら軽くつぶし、カレー粉を加えて時々混ぜながら、弱火で約3分煮込む。

【野菜ソテーを作る】

- ⑫ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、赤パプリカ・コーンを入れて約1分炒め、塩で調味する。

【仕上げする】

- ⑬ 器に①を盛り、⑫をのせて乾燥パセリを散らす。⑦、⑧を添える。



食事部門

審査委員
特別賞

手軽に楽しく
作ろうレシピ

第10回受賞作品

米粉のポン・デ・ポテト

テフアンドフラワー/ 安部 心さん・植村 航大さん・岡崎 怜登さん
田畠 栗さん・竹田 歩さん・濱田 京介さん・星野 陵斗さん・鈴木 勇真さん
〔山形県立置賜農業高等学校/山形県〕



審査委員コメント

材料も作り方もシンプルでありながら、口の中で味の複雑さが後をひく逸品です。
チーズ好きのお子さんに喜ばれそうな味付けは、お酒のおつまみにも合いそうです。

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 (8個分)

- ・じゃがいも(男爵) 100g
- ・米粉 50g
(吉田製粉「いろいろ使える山形県産こめ粉」)
- ・トマトケチャップ 30g
(カゴメ「カゴメトマトケチャップ」)
- A ・オリーブ油 20g
(J-オイルミルズ「AJINOMOTO オリーブオイル
エクストラバージン」)
- ・味付き塩こしょう 3g
(エスビー食品「味付塩こしょう」)

作り方

- ◎下準備 ・天板にオープンペーパーを敷く。
・オーブンを180度に予熱する。

【生地を作る】

- ① じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにし、耐熱容器に水120mlとともに入れて5分おく。
- ② ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ③ ザルにあげて水けをきり、ボールに入れて、なめらかになるまでつぶす。
- ④ Aを加えてよく混ぜ、さらに手でこねる。
- ⑤ 8等分して丸める。

【ポン・デ・ポテトを焼く】

- ⑥ 準備した天板に⑤を並べ、180度のオーブンで15分焼く。



食事部門

入賞

第10回受賞作品

もちっと白玉えびのちらし寿司

中村 心露さん
[千葉県]

審査委員コメント

動画は▼



色鮮やかな見た目と、手作りのかわいいエビに目を奪われる作品です。錦糸卵の色や食感が上手に再現されており、華やかな気分になれる作品です。お子さんと楽しむことができますね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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人分)

- ・オクラ 1本
- ・にんじん 4枚(20g)
(5mm厚さに切ったもの)
- ・塩 少量

しいたけにんじん煮

- ・干しいたけ 1枚(2g)
- ・干しいたけの戻し汁 40ml
- ・みりん 小さじ2
- A・上白糖 ひとつまみ
- ・えんどう豆しょうゆ 小さじ1
(キッコーマン[いつでも新鮮えんどうまめしょうゆ])

酢飯

- ・温かいごはん 150g
- ・すし酢 18g
(ミツカン[すし酢])

かぼちゃの錦糸卵風

- ・かぼちゃ(皮なし) 15g
- ・米粉 3g
(イオントップバリュ[国産米100%使用お米の粉 ライス
フラワー-薄力粉タイプ1番 ミドルタイプ 菓子・料理用])
- B・片栗粉 3g
- ・調製豆乳 40g
(キッコーマンソイフーズ[調製豆乳])
- ・サラダ油 少量
(日清オイログループ[日清キャノーラ油])

白玉えび

- C・白玉粉 10g
- ・水 8~10ml
- ・白玉粉 6g
- D・トマトジュース 5~6g
(伊藤園[充実野菜 理想のトマト])

作り方

- ◎下準備 ・干しいたけと水50ml(分量外)をポリ袋に入れて口をしぼり、冷蔵庫に一晩おいて戻す。

【オクラ・にんじんをゆでる】

- ① オクラはがくを切り、塩をふって板ずりする。沸騰湯で約20秒ゆで、冷水にとって5mm幅の輪切りにする。
- ② にんじんは梅型で4枚抜き、沸騰湯で2分ゆでて冷ます。梅型の残りは5mm角に切る。

【しいたけにんじん煮を作る】

- ③ 戻した干しいたけは、水けを軽く絞り、軸を除いて3mm幅に切る。
- ④ 鍋に③・②の5mm角のにんじん・Aを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で約7分煮る。
- ⑤ 火を止め、煮汁につけたまま冷ます。

【かぼちゃの錦糸卵風を作る】

- ⑥ かぼちゃはラップで包み、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、ボールに移してフォークでつぶす。Bを加えてよく混ぜる。

- ⑦ 卵焼き器を熱してサラダ油を薄く引き、⑥を薄く広げ入れて中火弱で約2分焼く。オープンペーパーに取り出して冷まし、細切りにする。

【白玉えびを作る】

- ⑧ ボールにCを入れ、よく混ぜ(硬い場合は水(分量外)を加えて調節する)、4等分する。
- ⑨ 別のボールにDを入れ、よく混ぜ(硬い場合はトマトジュース(分量外)を加えて調節する)、3等分する。
- ⑩ ⑧・⑨をそれぞれ4cm長さの棒状にし、紅白になるように交互に並べる。横に5等分に切り、えびの形に整える。
- ⑪ 沸騰湯に入れ、浮き上がったら約1分ゆでる。氷水にとって冷やす。

【酢飯を作って盛り付ける】

- ⑫ 温かいごはんにしし酢を混ぜ、⑥の汁けをきって加え、混ぜる。
- ⑬ ⑫を器に盛り、⑦を散らし、①・②の梅型にんじん・水けをきった⑪を飾る。



食事部門

入賞

第10回受賞作品

新食感!! ジーマミー豆腐風 ～シークワサー出汁と共に～

岩城 育海さん
[大阪府]



動画は▼



審査委員コメント

落花生(ピーナッツ)の代わりに白いんげん豆を使用した、あっさりとしたジーマミー豆腐風です。ほどよい弾力となめらかな舌ざわりはまさに新食感!! シークワサー出汁との相性も抜群です。

● 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

※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(流し缶)14.4×12cm)/1台分)

ジーマミー豆腐風

- 白いんげんペースト……………300g
(キュービー「ほしえぬ 国産白いんげん(ペースタイプ)」)
- 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」)
- 吉野葛……………50g
(井上天極堂「吉野本葛」)

かつお昆布だし(作りやすい分量)

- 利尻昆布……………20g
- 水……………1L
- かつお節……………20g
(マルトモ「花かつお」)

シークワサーあん

- A
- みりん……………50ml
 - しょうゆ……………20ml
(キッコーマン「特選丸大豆しょうゆ」)
 - 上白糖……………10g
- B
- シークワサージュース……………20ml
(沖縄ハム総合食品「オキナワシークワサー100%」)
 - 水……………20ml
 - 片栗粉……………10g

盛り付け

- しょうが(すりおろしたもの)……………12g
- シークワサー(くし形に切る)……………1個
- 南天(あれば)……………適宜

作り方

◎下準備 ・昆布は2cm間隔に切り込みを入れて水1Lに浸け、冷蔵庫に一晩おいて昆布だしをとる。

【ジーマミー豆腐風を作る】

- ① ボールにジーマミー豆腐風の全ての材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜ、裹こしする。
- ② ①をフライパンに入れて中火にかけ、絶えず混ぜながら5～6分加熱し、餅のような粘りが出たら火を止める。
- ③ 水でぬらした流し缶に入れて表面をならし、ラップをかぶせて平らに押し広げる。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

【かつお昆布だしをとる】

- ⑤ 一晩おいた昆布だしを中火弱にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑥ ひと煮立ちさせてアクを除き、火を止める。
- ⑦ 温度が90度以下になったら、かつお節を入れ、3分おく。

- ③ ボールにザルとキッチンペーパーを重ね、②をこす。

【シークワサーあんを作る】

- ⑧ 鍋に③を150ml・Aを入れて中火にかけ、混ぜる。沸騰直前に弱火にし、シークワサージュースを加えて混ぜながら約10秒加熱する。
- ⑨ 混ぜたBを加え、ひと煮立ちさせて、とろみがついたら火を止める。

【盛り付ける】

- ⑩ ④を流し缶からはずし、4等分に切って器に盛り、⑨をかける。
- ⑪ しょうが・シークワサー・あれば南天を飾る。



食事部門

入賞

第10回受賞作品

塩ういろうのホットサンド

チームGAKUSEN/ 古山 美江さん・熊崎 稔子さん
大森 有希乃さん・山崎 華穂さん・伊藤 未紗さん・本間 蝶さん

[愛知学泉短期大学/愛知県]



審査委員コメント

動画は▼



ういろうをホットサンドにするという斬新な発想に驚きました。もちりした生地と具のバランスがよく考えられており、食べやすい味つけは誰にでも好まれる仕上がりになっています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・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 (1人分)

・かぼちゃ(皮なし) 40g

ういろう

- A
- ・米粉 90g
(日本穀粉「SOIE LISSE(ソワ・リス)」)
 - ・上白糖 20g
 - ・塩 1.5g
 - ・無調整豆乳 150g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)

ういろうくまちゃん(6個分)

- B
- ・米粉 15g
(日本穀粉「SOIE LISSE(ソワ・リス)」)
 - ・上白糖 10g
 - ・塩 少量
 - ・無調整豆乳 25g
(マルサンアイ「有機豆乳無調整」)

トマトソース

- ・トマト(湯むきして種を除いたもの) 120g
- ・オリーブ油 大さじ1
(イオントップバリュ「さらっとクセがないオリーブオイル」)
- ・にんにく(すりおろしたもの) 少量
- C
- ・塩 少量
- ・こしょう 少量

具

- ・ロースハム 4枚
(日本ハム「みんなの食卓上級ロースハム」)
- ・豆乳シュレッド 30g
(マルサンアイ「豆乳シュレッド」)

盛り付け

- ・ミニトマト 2個
- ・パセリ 1枝

※ういろうの型紙の作り方は動画(左のQRコード)参照。
※ホットサンドメーカーは「和平フレイズ」型番:AM-9868(35.3×15.2×3.7cm)を使用しています。
※くまシリコン型は「セリア(メーカー名(株)まるき)」を使用しています。

作り方

- ◎下準備 ・くまシリコン型にサラダ油(分量外)を薄く塗る。
・ういろう型を作る。型紙とオープンペーパー(それぞれA4サイズ)各2枚を用意し、オープンペーパーが内側になるように重ねて折る。同様に計2個作る。

- ① かぼちゃは2cm角に切り、よくゆでて裏ごしし、ういろう用30g、くまちゃん用5gに分ける。

【ういろうを作る】

- ② ①のういろう用かぼちゃ・Aを合わせ、豆乳を少しずつ加えてなめらかになるまでよく混ぜ、ういろう型に等分に流す。

- ③ ラップをふんわりとかけて1つずつ電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。

- ④ 網などの上でラップをかけたまま冷まし、型からはずす。

【ういろうくまちゃんを作る】

- ⑤ ①のくまちゃん用かぼちゃ・Bを合わせ、豆乳を少しずつ加えてなめらかになるまでよく混ぜ、シリコン型に等分に流す。

- ⑥ 電子レンジ(500W)で約1分加熱する。ラップをかけて冷まし、型からはずす。

【トマトソースを作る】

- ⑦ トマトは1cm角に切る。

- ⑧ 鍋に⑦・オリーブ油・にんにくを入れて中火にかけ、時々混ぜて煮立ったら、弱火で約10分煮る。1/3程度に煮詰まったらCを加え調味する。火を止めて粗熱をとる。

【ホットサンドを作って仕上げる】

- ⑨ ④に⑥を半量ずつ塗る。

- ⑩ サラダ油(分量外)を塗ったホットサンドメーカーに⑨を1枚・ロースハム2枚・豆乳シュレッド半量をのせ、ロースハム2枚・残りの豆乳シュレッド・残りの⑨の順に重ねる。

- ⑪ 中火にかけ、何度が裏返して中を確認しながら、焼き色がつくまで約7分焼く。

- ⑫ ⑪を切って器に盛り、⑥・ミニトマト・パセリを添える。



おやつ・デザート部門

最優秀賞

第10回受賞作品

とろサクさん

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〕



審査委員コメント

ワッフルコーンの軽い食感とアイスのなめらかさがよく合います。小麦粉の代替にポップコーン・米粉・片栗粉・アーモンドブードルという最適な食材選びとその配合が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

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。

材料(アイス 作りやすい分量／ワッフルコーン 各2個・計4個分)

豆乳パニライス

- A 無調整豆乳……………600g
(シジシージャパン「CGC無調整豆乳」)
- 米油……………40g
(日清オイログループ「日清こめ油」)
- 米粉……………4g
(共立食品「米の粉」)
- B 上白糖……………100g
- 水あめ……………40g
(富澤商店「水あめ」)
- パニラエッセンス……………20滴
(富澤商店「パニラエッセンス」)

ワッフルコーン

- ポップコーン……………6g
(シジシージャパン「CGCポップコーンしお味」)
- 米粉……………8g
(共立食品「米の粉」)
- アーモンドパウダー……………10g
- C 上白糖……………15g
- 片栗粉……………4g
- ベーキングパウダー……………1.5g
(共立食品「Home made CAKE ベーキングパウダー(アルミフリー)」)
- 無調整豆乳……………40g
(シジシージャパン「CGC無調整豆乳」)
- D 米油……………7g
(日清オイログループ「日清こめ油」)
- 米油……………適量
(日清オイログループ「日清こめ油」)

※ホットサンドメーカーは「Vitanionio」型番:VWH-600を使用しています。
※ピッツェルプレートは「Vitanionio」型番:PVWH-20-PZを使用しています。

作り方

※コーン型の作り方

厚紙を直径14cmの円に切り、円すい状に丸めて止める。オープンペーパーを15cm角に切って円すいをおおうように巻き、はみ出た端は内側に折り込む。

【豆乳パニライスを作る】

- ① ボールにAを入れ、乳化するまでよく混ぜる。
- ② 米粉を加えてよく混ぜ、Bを加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に移し、絶えず混ぜながら10～15分、中火弱で加熱し、少しとろみがついたら火を止める。
- ④ パニラエッセンスを加え、ひと混ぜして粗熱をとる。
- ⑤ 大きめのフリーザーバックに入れて密封し、冷凍庫で一晩凍らせる。
- ⑥ 凍った⑤をフリーザーバックの中で割ってフードプロセッサーの容器に移し、なめらかになるまで攪拌する(一度に入らない場合は数回に分ける)。
- ⑦ 保存容器に入れ、再度冷凍庫で1～2時間凍らせる。

【ワッフルコーンを作る】

- ◎下準備
 - ・ホットサンドメーカーにピッツェルプレートをセットし、予熱する。
- ⑧ ポップコーンをフードプロセッサーで攪拌して粉状にし、Cを加えて1～2秒攪拌する。
- ⑨ ボールにDを入れて乳化するまでよく混ぜ、⑧を加えて混ぜ、20gずつ4つに分ける。
- ⑩ 準備したピッツェルプレートに米油を薄く塗り、⑨を2枚分流入れ、3分焼く。
- ⑪ 熱いうちに取り出し、1枚はコーン型に巻きつけて円すい形にし、冷ます。もう1枚はボール型の器などにはさんで器型に形作る(高温なのでやけどに注意)。
- ⑫ 残りの⑨も同様に焼き、各2個・計4個のワッフルコーンを作る。

【盛り付ける】

- ⑬ ⑦をアイスクリームディッシャーですくい、⑫にのせる。



ベリーのチョコクリスマスケーキ

あいちのハンバーガー/井上 和泉さん・青井 蓮佳さん

梶本 安未さん・辻村 朱音さん・濱島 彩乃さん

[名古屋学芸大学/愛知県]



動画は▼



審査委員コメント

豆乳生クリームとココアスポンジ生地の配合・相性が秀逸で、菓子店に並んでいても遜色ない仕上がりです。豆乳が苦手な方でも、ココアの風味で抵抗なく食べられる工夫に驚きます。

材料(長角セルクル型(21×6×高さ5cm)/1台分)

ココアスポンジ

- ・調製豆乳……………130g
(マルサンアイ調製豆乳)
- A ・オリーブ油……………75g
(日清オイリオグループ「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」)
- ・上白糖……………45g
- ・米粉……………80g
(群馬製粉「リ・ファリス」)
- ・ココアパウダー……………15g
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- ・片栗粉……………25g
- ・ベーキングパウダー……………6.5g
(大宮産食「アイコクベーキングパウダー」)

- B ・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」)

※セルクル型以外にロールケーキ型(25×25cm)を使用しています。

豆乳チョコクリーム

- ・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」)
- ・上白糖……………15g
- ・ココアパウダー……………15g
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- コーヒースロップ
- ・湯(90度)……………15g
- ・インスタントコーヒー……………1g
(ネスレ日本「ネスカフェエクセラ」)
- ・上白糖……………5g

ブルーベリーのワイン煮

- ・ブルーベリー……………100g
- ・赤ワイン……………15g
(イオントップバリュ「酸化防止剤無添加のワイン」)
- ・上白糖……………35g
- ・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」)

飾り付け

- ・ココアパウダー……………適量
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- ・ブルーベリー・金箔・セルフィーユ……………各適宜

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。

作り方

◎下準備

- ・ロールケーキ型にオープンペーパーを敷く。
- ・オーブンを170度に予熱する。

【ココアスポンジを作る】

- ① ボールにAを入れ、乳化するまでよく混ぜる。
- ② ①に混ぜ合わせたBをふるい入れ、なめかになるまでよく混ぜ、レモン汁を加えてよく混ぜる。

- ③ 準備したロールケーキ型に流し入れ、平らにならす。3回ほど台に落として空気を抜き、170度のオーブンで10分焼く。

- ④ 型から出す。オープンペーパーをかぶせて裏返し、網などの上で粗熱をとり、ラップをかける。

【豆乳チョコクリームを作る】

- ⑤ 氷水をあてたボールに豆乳チョコクリームの全ての材料を入れ、ハンドミキサーでよく混ぜ、九分立てに泡立てる。

- ⑥ 丸金口をセットした絞り袋に入れる。

【コーヒースロップを作る】

- ⑦ コーヒースロップの全ての材料を混ぜ合わせ、冷ます。

【ブルーベリーのワイン煮を作る】

- ⑧ 鍋にブルーベリーのワイン煮の全ての材料を入れ、ひと混ぜし、ふたをして中火にかける。沸騰したらふたを取り、弱火で約3分、時々混ぜながら煮る。
- ⑨ 粗熱をとり、実とシロップに分ける。

【組み立てる】

- ⑩ ④を3枚(21×6cm)に切る。
- ⑪ 長角セルクル型をラップでおおい、⑩の1枚を焼いた表面を下にして入れ、はけて⑦の半量を染み込ませる。
- ⑫ ⑤を65g絞り出し、ヘラなどで平らにならす。
- ⑬ ⑩を1枚、残りの⑦、⑤を65gの順にもう一度繰り返す。
- ⑭ ⑨の実を敷き詰め、残りの⑩の裏面に⑨のシロップをまんべんなく塗る。⑬に返してのせ、かるく押してなじませる。

- ⑮ 全体をラップでおおい、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑯ 型の上下を返して温かい蒸しタオルなどを周囲にあて、ラップと型をはずす。
- ⑰ ココアパウダーを上面にたっぷりふる。
- ⑱ 残った⑤をケーキの上に絞り、ブルーベリー・セルフィーユ・金箔を飾る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

アイデアレシピ

第10回受賞作品

気持ちもアゲアゲ～♪ ～油揚げアップルアマン～

小池 香織さん
[埼玉県]



審査委員コメント

甘すぎないりんごのフィリングとパイ生地に見立てて焼いた油揚げとの相性が抜群ですね。見た目もかわいいので本当にアゲアゲ～なレシピです♪

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆・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 (1個分)

りんごフィリング

- りんご …… 100g
(8～10等分のくし形に切り、皮・芯を除き5mm厚さに切る)
- 水 …… 100g
- A 上白糖 …… 30g
- レモン汁 …… 3g
- 油揚げ …… 2枚
(アサヒコ「職人豆腐 昔あげ」)

カラメル

- 上白糖 …… 30g
- 水 …… 小さじ1
- りんごフィリングの煮汁 …… 小さじ2

仕上げ

- グラニュー糖 …… 20g
- シナモンパウダー …… 4ふり
- スペアミント …… 適宜

作り方

- ◎下準備 ・トースター用天板にアルミホイルを敷く。
※フライパン用のアルミホイルを使用する。

【りんごフィリングを作る】

- 鍋にりんご・Aを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして約10分煮る。
- りんごがしんなりしてやわらかくなったら火を止め、煮汁につけたまま冷ます。

【油揚げを開く】

- 2枚重ねたキッチンペーパーに油揚げを1枚ずつのせ、2枚重ねたキッチンペーパーをかぶせて手で強く押さえ、油を除く。
- 横半分に切り、厚さが半分になるように切り、最後の端は切らずに残す。
- 開いて帯状にする。同様に計4本作る。
- キッチンペーパーの上に並べ、再度2枚重ねたキッチンペーパーで強く押さえ、内側の油と水分を除く。

【りんごフィリングをのせる】

- オープンペーパーに③を置き、②の汁をきりながらのせる(②の煮汁は小さじ2とりおく)。

【カラメルを作る】

- フライパンに上白糖・水を入れて熱し、かたむけながら中火強で砂糖を溶かし、濃い茶色になったら火を止める。⑦のとりおいたフィリングの煮汁を加えて混ぜる。

【成形する】

- ⑦に③を少量ずつかけ、少し冷ます。
- 1本を端から巻き、巻き終わったらもう1本を重ね、続けて巻く。同様にすべて巻き、楊枝で止める。

【仕上げる】

- フライパンにグラニュー糖を直径約10cmに広げ入れ、⑩の上面を下にしてのせる。
- 中火強にかけ、グラニュー糖が溶けて濃い茶色になるまで加熱し、火を止める。
- 準備したトースター用天板に焼いた面を上にして移し、200度のトースターで約8分焼く。
- 器に盛り、シナモンパウダーをふり、好みでミントを飾る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

お手軽レシピ

第10回受賞作品

みんな一緒にドーナッツ食べよう

伊藤 久美・管理栄養士/ 伊藤 久美さん
【三重県】

おやつ・デザート部門



審査委員コメント

動画は▼



表面はサクッ! 中はしっとり! きめ細かい生地焼きドーナッツです。液体塩麴やライスマイルクを加えてなめらかさやコクを上手に出しています。材料もシンプルで作りやすく、日常のおやつにぴったりな一品です。

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(ドーナッツ型(直径7×高さ2.5cm)/12個分)

- | | |
|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉 200g
(富澤商店「九州産米(ミズホチカラ)製菓用米粉」) ベーキングパウダー 15g
(RUMFORD(輸入 アリサン)「RUMFORD ベーキングパウダー」) きび砂糖 100g
(日新製糖「きび砂糖」) | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ライスマイルク 100g
(福光屋「発酵ライスマイルク」) 米油 100g
(日清オイリオグループ「日清こめ油」) 液体塩麴 20g
(ハナマルキ「液体塩こうじ」) 水 120g |
|--|--|

作り方

- ◎下準備
- ・オーブンを180度に予熱する。
 - ・ドーナッツ型に米油(分量外)を薄く塗っておく。

【生地を作る】

- ① ボールにAを入れ、よく混ぜる。
- ② 別のボールにBを入れ、よく混ぜる。
- ③ ①に②を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

【ドーナッツを焼く】

- ④ ③を準備したドーナッツ型に12等分に流し入れる。
- ⑤ 180度のオーブンで25~30分焼く。
- ⑥ 型からはずし、網などの上で冷ます。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

ユニークな
材料レシピ

第10回受賞作品

ラブ&ムース

相河 勇輔さん

〔山梨秀峰調理師専門学校/山梨県〕



審査委員コメント

動画は▼



ココナッツクリームを使用したココアムース部分にかぼちゃとアボカドを加えるという発想がユニークな作品です。野菜と果物を上手に使ったデザートですね。オートミールの生地がよいアクセントになっています。

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(丸型(直径15cm)・底取/1台分)

台

・有機オートミール……………80g
(アリスン「有機オートミール」)

・ココアパウダー……………16g

・メープルシロップ……………62g

・ココナッツオイル……………25g
(むそう商事「バージンココナッツ
オイル」)

・海塩……………1g
(アクアメール「ゲランドの塩」)

・水……………50g

ムース

・かぼちゃ……………120g
(皮付き)

・アボカド……………279g

・ココナッツクリーム……………100g
(ドーバーフィールドファーマーイースト
「KaraココナッツクリームUHT」)

・ココアパウダー……………30g

・メープルシロップ……………67g

・パナレーゼ……………1/4本分
(さやに切り込みを入れて種を
しごきだす)
(富澤商店「パナレーゼ」)

飾り付け

・ラズベリーパウダー……………3g
(富澤商店「フリーズドライパウダー
ラズベリー」)

・フランボワーズフレック 1~2g
(富澤商店「フリーズドライフレック
フランボワーズ」)

・ココナッツロング……………5~6g
(富澤商店「ココナッツロング」)

※ココアパウダーは富澤商店「純ココアパウダー」、メープルシロップはシタデル社「ピュアメープルシロップ アン
バーリッチテイスト」を使用しています。

作り方

- ◎下準備
- ・オーブンを180度に予熱する。
 - ・型にオープンペーパーを敷く。
 - ・ココナッツオイルは湯煎にかけ、液体状にする。

【台を作る】

- ① 有機オートミールをフードプロセッサーで粉状になるまで攪拌し、ボールに移してAを加えて混ぜる。
- ② 準備した型に平らに流し入れ、180度のオーブンで15分焼く。
- ③ 型に入れたまま、網などの上で冷ます。

【ムースを作る】

- ④ かぼちゃは4cm角に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。ボールに移し、皮が細くなるまでつぶす。
- ⑤ アボカドは裏ごしする。
- ⑥ ココナッツクリームはボールに入れ、氷水にあてながら、固く泡立てる。
- ⑦ ④に⑤・⑥を合わせてよく混ぜ、⑧を加えてさらによく混ぜる。
- ⑧ ⑧に流し入れ、表面を平らにし、冷蔵庫で6時間以上冷やし固める。

【飾り付ける】

- ◎下準備
- ・オープンペーパーを直径15cmの円に切る。外側を1cm幅の輪に切り、内側の円は中央をハート型に切り取る。
- ⑨ ⑧はオープンペーパーをつけたまま型からはずす。
 - ⑩ 上面に準備した1cm幅の輪の型紙とハートの型紙をのせ、ラズベリーパウダーを茶こしでたっぷりふる。
 - ⑪ ハートの型紙をはずし、フランボワーズフレックをハート型にのせる。
 - ⑫ 1cm幅の輪の型紙をはずし、ココナッツロングを縁にのせる。
 - ⑬ オープンペーパーをはずして器に盛る。

おやつ・デザート部門



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

アートなレシピ

第10回受賞作品

豆乳チーズタルトの天ノ川仕立て

Milky Way/ 湯野 明佳季さん・江崎 璃渚さん

[福岡第一高等学校 普通科 製菓コース/福岡県]



審査委員コメント

動画は▼



きれいなブルーのゼリーとあっさりしたチーズケーキの組み合わせを楽しむ新鮮なデザートです。甘さ控えめなので天ノ川が見える時期にもおいしく食べられますね。テーブルに出された時の歓声が聞こえてくる作品です。

材料(タルト型(直径18cm)・底取/1台分)

米粉タルト生地

- ・米粉……………70g
(萬藤「料理・ケーキ用米粉」)
- ・片栗粉……………30g
- ・米油……………35g
(日清オイリオグループ「日清こめ油」)
- ・はちみつ……………30g

- ・粉ゼラチン……………5g
(森永製菓「クックゼラチン」)
- ・冷水……………30g
- ・レモン汁……………15g
- ・バターフライビーのレモンゼリー……………1個
(バターフライビー「オーバースィーズ「ガーデンティレモン」グラスバターフライビー」)
- ・水……………50g
- ・ティーバック……………1個
(バターフライビー「オーバースィーズ「ガーデンティレモン」グラスバターフライビー」)

レモンの皮のはちみつ煮

- ・レモンの皮……………10g
(薄切り)
- ・水……………100g
- ・はちみつ……………10g
- ・水……………大さじ2

豆乳チーズケーキ

- ・無調整豆乳……………500g
(ふくれん「国産大豆無調整豆乳」)
- ・レモン汁……………50g
- ・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」)
- ・はちみつ……………30g

- ・レモンエキス入り炭酸飲料……………400g
(キリンビバレッジ「キリンレモン」)
- ・粉ゼラチン……………10g
(森永製菓「クックゼラチン」)

※タルト型(直径18cm)以外に丸型(直径15cm)・底取を使用しています。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

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。

作り方

◎下準備

- ・オーブンを170度に予熱する。
- ・Cを合わせてふやかす。

【米粉タルトを作る】

- 1 ボールに米粉タルト生地の全ての材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 タルト型(直径18cm)に入れ、均一の厚さになるように指で押し広げ、底面・側面に敷きつめる。
- 3 170度のオーブんで15分焼き、網などの上で冷ます。

【豆乳チーズケーキを作る】

- 4 Aの豆乳を耐熱ボールに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 5 Aのレモン汁を加えてひと混ぜし、30分おく。
- 6 別のボールにザル・固く絞ったさらし布巾を重ねてのせ、Bを静かに流し入れ、2~3時間おいて水けをきり、170gにする(豆乳チーズクリーム)。
- 7 ふやかしたCは、ラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

- 8 B・Cをなめらかになるまでミキサーで攪拌し、Dを加えてさらに攪拌、レモン汁を加えて再度攪拌する。
- 9 Bに流し入れ、表面を平らにし、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。

【バターフライビーのレモンゼリーを作る】

- 10 鍋に分量の水を沸騰させ、ティーバックを入れて弱火で1~2分煮出す。火を止めてティーバックを取り出す。
- 11 レモンエキス入り炭酸飲料1/4量を加えて再度煮立て、火を止めて粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、余熱で溶かす。

- 12 温度が約80度になったら、残りのレモンエキス入り炭酸飲料を静かに加えて混ぜる。
- 13 鍋底を冷水にあて、ゆっくり混ぜながら粗熱をとる。
- 14 丸型(直径15cm)に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。

【レモンの皮のはちみつ煮を作る】

- 15 Dを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、水けをきる。

- 16 はちみつ・水を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、そのまま冷ます。
- 17 星抜型(1~2cmのもの)で大小計19個抜く。

【組み立てる】

- 18 Bを型から取り出し、Dを型からはずしてのせ、Eを飾る。



おやつ・デザート部門

審査委員
特別賞

意外な組み
合わせレシピ

第10回受賞作品

しっとり♪さっくり♪みんなにっこり お芋とあんこで笑顔のマム

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

【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

焼きたての甘い香りが心をくすぐります。生地のサクサク、ホロホロした食感と、とろけたチョコが口の中に広がって自然に笑顔がこぼれます。さつま芋やあんを上手に使って作られた生地の配合が素晴らしいです。

材料(2種 各10個分)

・さつま芋(皮を除く) ……150g

〈外生地〉

メーブルクッキー

〈中生地〉

・米粉 ……20g

・白あん ……60g

・片栗粉 ……3g

・上白糖 ……5g

・米油 ……20g

・チョコレート ……5片

・米粉 ……40g

・片栗粉 ……20g

・上白糖 ……10g

・ベーキングパウダー ……3g

・米油 ……35g

・ケーキシロップ ……10g

(森永製菓「ケーキックスケーキシロップ<メーブルタイプ>」)

・上白糖 ……5g

・米油 ……20g

・チョコレート ……5片

ココアクッキー

〈中生地〉

・米粉 ……20g

・こしあん ……20g

(ホテイアーズコーポレーション「こしあん北海道産」)

・片栗粉 ……3g

・上白糖 ……5g

・米油 ……20g

・チョコレート ……5片

〈外生地〉

・米粉 ……40g

・ココアパウダー ……10g

(富澤商店「純ココアパウダー」)

・片栗粉 ……7g

・上白糖 ……15g

・ベーキングパウダー ……3g

・米油 ……35g

※米粉は共立食品「米の粉」

米油は日清オイログループ「日清こめ油」

チョコレートはイオントップバリュ「やさしごはんまろやかチョコレート」

ベーキングパウダーは大宮糧食「アイコク ベーキングパウダー」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

なし

※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。

作り方

◎下準備

・オーブンを170度に予熱する。

① さつま芋は一口大に切り、やわらかくなるまで15分ゆでる。湯をきり、マッシャーでなめらかになるまでつぶす。メーブルクッキー用60g、ココアクッキー用50gに分ける。

【メーブルクッキーを作る(中生地)】

② ボールにチョコレート以外のメーブルクッキー中生地の材料を入れ、手でなめらかになるまでよく混ぜる。

③ 10等分にして丸め、平らにつぶし、オープンペーパーを敷いたバットにのせる。同様に計10個作る。

④ チョコレートを細かく割りながら均等にのせて軽くおさえる。

【メーブルクッキーを作る(外生地)】

⑤ ボールに①のさつま芋(60g)とAを入れ、手でなめらかになるまでよく混ぜ、10等分にして丸める。

【メーブルクッキーを作る(外生地)】

⑥ ⑤を直径7~8cmのばし、④をチョコレートが下になるようにのせ、直径5~6cmの円盤状に包む。同様に計10個包み、オープンペーパーを敷いた天板に並べる。

【メーブルクッキーを焼く】

⑦ 170度のオーブンで13~14分焼く。

⑧ 天板にのせたままアルミホイルをふんわりかけて表面の乾燥を防ぎながら冷ます。

【ココアクッキーを作る(中生地)】

⑨ ボールにチョコレート以外のココアクッキー中生地の材料を入れ、手でなめらかになるまでよく混ぜる。

⑩ 10等分にして丸め、平らにつぶし、オープンペーパーを敷いたバットにのせる。同様に計10個作る。

⑪ チョコレートを細かく割りながら均等にのせて軽くおさえる。

【ココアクッキーを作る(外生地)】

⑫ ボールに①のさつま芋(50g)とBを入れ、手でなめらかになるまでよく混ぜる。生地が固い場合は水(分量外)を加え、まとまるように調節する。

⑬ 10等分にして丸める。

【ココアクッキーを包んで焼く】

⑭ メーブルクッキーと同様に、外生地の中生地を包み、170度のオーブンで13~14分焼き、天板にのせたままアルミホイルをふんわりかけて表面の乾燥を防ぎながら冷ます。

おやつ・デザート部門



冷やしても～っちモチモチ♡ みんなで食べられる新和菓子

小池 香織さん
[埼玉県]



動画は▼



審査委員コメント

今までにない新しい和菓子にチャレンジしたすばらしい逸品です。五感を刺激されるこの新和菓子は、様々な和菓子を連想しながら楽しく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

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 (2個分)

生地

- 充填豆腐 150g
- 上白糖 20g
- A • 米こうじ甘酒 40g
(森永製菓「森永のやさしい米麹甘酒」)
- 米粉 40g
(波里「お米の粉 お料理自慢の薄力粉」)
- B • ココアパウダー 15g
(富澤商店「純ココアパウダー」)
- ベーキングパウダー 2g
(日清製粉ウェルナ「日清ベーキングパウダー」)

あん

- さつま芋 80g
(皮を除いて2～3cm角に切る)
- はちみつ 20g
- C • きな粉 10g
- シナモンパウダー 4ふり
- 粗塩 ひとつまみ

作り方

【生地を作る】

- ① ボールに充填豆腐を入れ、泡立て器でクリーム状に混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。
- ② 混ぜ合わせたBをふるい入れ、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ③ 米粉が水分を吸うまで約10分おき、グラシンケース(70ml・10Fまたは5号)4個に等分に入れ、丸く広げる。
- ④ 蒸気の上がつた蒸し器に入れ、中火弱で約8分蒸す。
- ⑤ 取り出して網にのせ、約10分おく。
- ⑥ 生地を一度ケースからはずし、再度生地をのせて完全に冷ます。

【あんを作る】

- ⑦ さつま芋は水にさらす。耐熱容器に入れ、一部隙間を開けてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑧ ⑦を細かくつぶしてCを加えて混ぜる(硬い場合は分量外の水を加え、しっとりまとまるまで調節する)。
- ⑨ 2等分にし、それぞれ直径約7cm・厚さ約1cmに形作る。

【あんを挟む】

- ⑩ ラップを広げて⑥1枚をのせ、⑨1個、⑥1枚の順に重ねて包む。同様に2個作り、冷蔵庫で2～3時間以上冷やす。



心も体もよろこんぶ! 海藻入りにんじんケーキ

尾崎 仁菜さん

[新渡戸文化短期大学 食物栄養学科/埼玉県]



動画は▼



審査委員コメント

にんじんをベースに海藻ペストを加えてしっとり仕上げたカップケーキです。上手にバサつき感が抑えられています。にんじんが苦手なお子さんにも喜んで食べていただけそうですね。

特定原材料等28品目のうち使用しているもの

大豆

※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(マフィン型(26.5×18.5×高さ3.5cm)/6個分)

海藻ペスト(作りやすい分量)

- A
- ・とろろ昆布……………2g
(イオントップバリュ「とろろ昆布」)
 - ・ベーキングパウダー……………2g
 - ・熱湯……………20g

にんじんケーキ

- ・にんじん(皮付き)……………150g
- ・ごぼう(皮付き)……………60g
- ・サラダ油……………2.3g
- ・調製豆乳……………30g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)
- B
- ・てんさい糖……………60g
- ・粗塩……………ひとつまみ
- ・バニラエッセンス……………3滴
(富澤商店「バニラエッセンス」)
- ・サラダ油……………60g

- ・米粉……………100g
(共立食品「米の粉」)
- C
- ・ベーキングパウダー……………4g
- ・きな粉……………20g
(富澤商店「北海道産大豆使用 きな粉」)
- ・レーズン……………30g
(共立食品「製菓用果実レーズン」)

豆腐フロスティング

- ・充填豆腐……………150g
- ・粉砂糖……………20g
- D
- ・レモン汁……………小さじ1/2
(ポッカサッポロフード&ビバレッジ「ポッカレモン100」)

飾り付け

- ・レーズン……………18粒
(共立食品「製菓用果実レーズン」)

※ベーキングパウダーは日清製粉ウェルナ「日清ベーキングパウダー」、サラダ油は日清オイログループ「日清キャノーラ油」を使用しています。

※マフィン型は「パール金属」型番:マフィン型6個取りD-2686を使用しています。

作り方

- ◎下準備
- ・オーブンを180度に予熱する。
 - ・マフィン型にグラシンカップ(70ml・10Fまたは5号)をセットする。

【海藻ペストを作る】

- ① ボールにA・熱湯を入れ、菜箸で手早く混ぜてペースト状にし、12g取り分ける。

【にんじんケーキを作る】

- ② にんじんは皮付きのまま2cm厚さの輪切りにし、耐熱容器に入れる。水大さじ1(分量外)を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ 水けをきり、フードプロセッサーで細かく攪拌する。
- ④ ごぼうはよく洗い、耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。2~3mm角に切り、中火で熱したサラダ油で少し焼き色がつくまで炒め、粗熱をとる。
- ⑤ 取り分けた①・Bをボールに入れて混ぜ、サラダ油・②を加えてよく混ぜる。

- ⑥ ⑤に合わせたCをふるい入れて切るように混ぜ、⑥・レーズンを加えて混ぜる。

- ⑦ 準備したマフィン型に6等分に入れ、180度のオーブンで20分焼く。型ごと網などの上で冷ます。

【豆腐フロスティングを作って仕上げる】

- ⑧ 豆腐は厚手のキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。重し(300g程度)をして水をきり、100gにする。
- ⑨ 筒状の高さのある容器に移し、Dを加えてパミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ⑩ ⑦を型からはずし、⑨をかけてレーズンを3粒ずつ飾る。



もちっとポテポンデリング

田中 志奈さん

〔大手前大学 健康栄養学部 基礎栄養学ゼミ/大阪府〕

動画は▼



審査委員コメント

モチモチ感が好きな人にはたまらない作品です。また、少ない材料で手軽に作れることも魅力的です。豆乳アイシングを塩味に変えると大人のおつまみに変身するかも!?

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 (3個分)

生地

- ジャがいも(メークイン)..... 250g
- 片栗粉..... 27g
- 切り餅..... 25g
- 上白糖..... 9g
- 揚げ油.....適量
(日清オイリオグループ「日清キャノーラ油」)

豆乳アイシング

- 粉砂糖..... 75g
(富澤商店「粉砂糖」)
- 調製豆乳..... 20g
(キッコーマンソイフーズ「調製豆乳」)

作り方

◎下準備 ・10cm角のオープンペーパーを3枚用意し、バットに並べる。

【生地を作る】

- ① ジャがいもは一口大に切って水にさらし、水けをきって耐熱ボールに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② ボールの下にたまった水分を除いて粗くつぶし、さらに裏ごしする。
- ③ 別のボールに移して片栗粉を加え、粉けがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ 切り餅はさっと水に通して耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ⑤ ③に④・上白糖を加え、折り重ねるように混ぜる。粘りが出る前に混ぜ終える。
- ⑥ 10~12gずつ24個に分ける。
- ⑦ かるく手水(分量外)をつけながら1個ずつ丸め、オープンペーパーに円になるように8個並べる。同様に計3個作る。
- ⑧ 丸めた1粒ずつにフォークの背を押しあてる。

【揚げる】

- ⑨ 揚げ油を180度に熱し、⑧をオープンペーパーごと入れる(高温なのでやけどに注意)。
 - ⑩ 途中でオープンペーパーを除き、揚げ色がつくまで約2分揚げる。残りのも同様に揚げる。
 - ⑪ 約5分おいて粗熱をとる。
- ### 【豆乳アイシングを作り仕上げる】
- ⑫ 粉砂糖・豆乳をよく混ぜ、⑪にまんべんなくかけ、約3分おく。
 - ⑬ 器に盛り、温かいうちにいただく。



おやつ・デザート部門

入賞

第10回受賞作品

マルデレモン

れもれも♪ / 石原 千津子さん・渥美 善貴さん
井上 南梨さん・滝澤 緩奈さん・渡邊 愛加さん
[名古屋学芸大学 管理栄養学部/愛知県]



審査委員コメント

動画は▼



レモンの香りが口の中でさわやかに広がる後味のよいおやつです。米粉に水分を閉じ込めるためのひと工夫がしっとりした食感を生み出しています。個包装してプレゼントや手土産にしても喜ばれそうです。

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(レモンケーキ型(8.3×5.5×深さ2.4cm)/10個分))

生地

- 米粉 135g
(群馬製粉「リ・ファリーヌ」)
- コーンスターチ 15g
(富澤商店「コーンスターチ」)
- 上白糖 45g
- ベーキングパウダー 6g
(大宮糧食「アイコク ベーキングパウダー」)
- グレープシード油 40g
(J-オイルミルズ「AJINOMOTO ヘルシーグレープシードオイル」)
- 調製豆乳 130g
(マルサンアイ「調製豆乳」)
- バニラエッセンス 3g
(富澤商店「バニラエッセンス」)
- レモンの皮 10g
(細かく削ったもの2~3個分)
- レモン汁 25g
- 刻みレモンピール 60g
(富澤商店「刻みレモンピール(うめはら)」)

アイシング(作りやすい分量)

- 粉砂糖 80g
- レモン汁 25g

トッピング

- 乾燥レモンピール(1cm長さに切る) 5g
(うめはら「アガベレモンピール」)

※レモンケーキ型は「タイガークラウン」型番:レモン型6P 5072を使用しています。

作り方

- ◎下準備
- ・レモンケーキ型にグレープシード油(分量外)を薄く塗り、冷凍庫に入れて10分おく。
 - ・オーブンを180度に予熱する。

【レモンケーキを作る】

- ① Aをボールに入れて、よく混ぜ、Bを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 準備したレモンケーキ型に10等分に流し、180度のオーブンで20分焼く。
- ③ 型からはずし、網などにのせて網ごとポリ袋に入れ、乾燥しないように口を閉じて冷ます。

【アイシングを作って仕上げる】

- ④ ボールに粉砂糖・レモン汁を入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑤ ③の上面に④をつけて網などにのせて少し乾かす。
- ⑥ 再度④を上面につけ、乾かないうちに乾燥レモンピールを飾る。同様に計10個作る。



バナナでもっちり! 米粉カヌレ

山梨秀峰調理師専門学校調理師科/ 高野 みかさん・五味 萌さん

[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

外はカリッ、中はしっとり。両方の食感を楽しむことができる作品です。たっぷりバナナを使っているのでお子さんにも好まれそうです。材料も作り方もシンプルなので気軽に作ることができますね。

— 特定原材料等28品目のうち使用しているもの —

大豆・バナナ

※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(カヌレ型(5.5×5.5cm)／8個分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • バナナ 280g
(完熟したもの) • 赤糖 120g
(DM三井製糖「本きび赤糖」) • サラダ油 50g
(日清オイリオグループ「日清キャノーラ油」) • ラム酒 20g
(ドーバー酒造「ドーバー ラム45°」) • 米粉 150g
(富澤商店「九州産米(ミズホチカラ)製菓用米粉」) • 片栗粉 15g | <ul style="list-style-type: none"> • 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」) • バニラオイル 2~3滴
(富澤商店「バニラオイル」) |
|---|---|

※カヌレ型は「霜鳥製作所」型番:D076を使用しています。

作り方

- ◎下準備
- ・カヌレ型にサラダ油(分量外)を薄く塗る。
 - ・オーブンを230度に予熱する。

【生地を作る】

- ① ボールにバナナを入れ、少し塊が残るくらいにつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ② Bを加えてよく混ぜ、さらにCを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ボールにラップをかけて冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ④ 準備したカヌレ型に8等分に流し入れる。

【焼く】

- ⑤ 230度のオーブンを20分焼き、その後温度を200度にかけて35分焼く。
- ⑥ 熱いうちに型からはずし、網などの上で冷ます(型からはずすときは高温なのでやけどに注意)。



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。特定原材料8品目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 ・鴨肉	・豚肉 ・マカダミアナッツ ・もも ・やまいも ・りんご ・ゼラチン ・バナナ

参考文献：消費者庁「知っておきたい食品の表示」(令和7年4月版)

この冊子は「第10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もありますのでご了承ください。

このレシピは2025年3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10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]