

# 給食だより

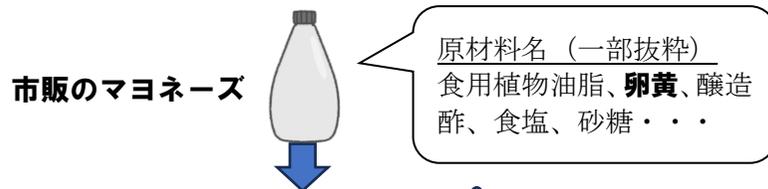
第3号  
令和5年度3学期  
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

## 食物アレルギーがあっても みんなで、おいしく 楽しく 食べよう！

今年度は、1号「食物アレルギーの基礎知識」、2号「瀬戸市の学校給食食物アレルギー対応」についてお知らせしました。3号では、食物アレルギーがあっても、家族や友人と一緒においしく食べることができる卵・乳・小麦を使わないレシピを紹介します。

### 【卵を使わないレシピ】 マヨネーズを簡単手作りドレッシングに！

卵アレルギーの場合は、卵が入っている市販のマヨネーズの代わりに、ドレッシングを手作りしてみましょう。



#### 手作りドレッシング

##### ☆豆腐ドレッシング

【材料】(4人分)

- 絹ごし豆腐・・・1/2丁
- 油・・・大さじ4
- 酢・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/2



【作り方】

絹ごし豆腐を水切りし、ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。

☞ミキサーを使うとよりなめらかな仕上がりになります。

##### ☆中華ドレッシング

【材料】(4人分)

- しょうゆ・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ2
- すりごま・・・大さじ1・1/2



【作り方】

ボウルに材料すべてを入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

### 手作りドレッシングを楽しむ【ごぼうサラダ】

【材料】(4人分)

- ごぼう・・・50g(1/3本)
- にんじん・・・40g(1/4本)
- きゅうり・・・50g(1/2本)
- オイルツナ・・・40g



マヨネーズ・・・20g(大さじ2)  
→手作りドレッシングに代える

【作り方】

- ① ごぼうは千切り、にんじんは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。オイルツナは油を切っておく。
- ② ごぼう・にんじんはゆでて水気を切り、冷ましておく。
- ③ ②、きゅうり、オイルツナを混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

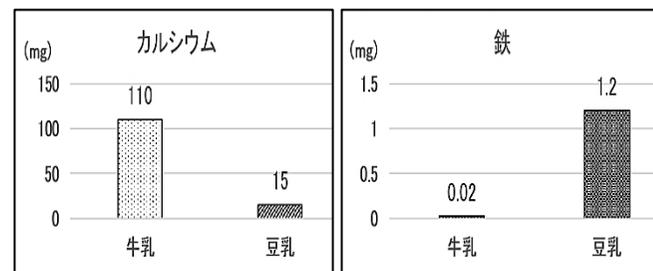
☞ マヨネーズの代わりに豆腐ドレッシングや中華ドレッシング等、手作りのドレッシングに代えることで、いろいろな味を楽しめます。



### 【乳を使わないレシピ】 牛乳の代わりに豆乳を！

乳アレルギーの場合は牛乳の代わりに豆乳を使うことができます。牛乳はカルシウムが豊富、豆乳は鉄が豊富と、特徴が異なります。豆乳を使う場合は小魚、小松菜、大豆製品、ごま等を使ってカルシウムを補うようにしましょう。

【牛乳と豆乳の栄養価の比較(100g当り)】



### 豆乳でやさしい味わいに【コーンスープ】

【材料】(4人分)

クリームコーン缶・・・200g

牛乳・・・200ml → 豆乳に代える

- 水・・・400ml
- コンソメ・・・1個
- 塩・こしょう・・・少々
- パセリ・・・4g



【作り方】

- ① 鍋にクリームコーン、牛乳、水、コンソメを加えて混ぜながら中火で加熱する。
- ② 沸騰直前に火から下ろし、みじん切りにしたパセリを加える。

☞ 牛乳の代わりに豆乳を使って作ることができます。②の工程で、すりおろした凍り豆腐を加えることで、カルシウムを補うことができます。



### 【小麦を使わないレシピ】 小麦粉の代わりに米粉を！

小麦アレルギーの場合は小麦粉の代わりに米粉を使うことができます。米粉には、様々な種類があります(表1)。近年、粉の粒子を細かくした「微細米粉」が市販されるようになりました。この微細米粉は、米粉特有の粘りが少なく、小麦粉の代わりにパンや洋菓子、麺などに利用されています。パッケージに書いてある「パン用」「菓子用」「料理用」などの表示を見て、用途にあった微細米粉を選びましょう。

【表1 米粉の種類と主な用途】

米の種類	米粉の名称	用途
うるち米	★製菓用米粉(微細米粉)	米粉パン、洋菓子、米粉麺など
	上新粉・上用粉	みたらし団子、柏もち、ういろうなど
もち米	白玉粉・羽二重粉	大福もち、白玉団子など

### 米粉で作れる【いもういろ】

【材料】(5個分)

- さつまいも・・・160g(小1本)
- 砂糖・・・大さじ3
- 塩・・・少々

小麦粉・・・40g  
→米粉に代える

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、1cmの角切りにする。
- ② ボウルに砂糖と塩を合わせておき、①を加えて全体にからめて15分ほど置く。水分が出てきたら小麦粉を加え、さつまいもに粉をまぶすように合わせ、水大さじ1を加えて全体をしっとりまとめる。
- ③ クッキングシートに②を五等分してのせる。
- ④ 蒸し器に並べて、中火で約20分蒸す。



☞ 小麦粉の代わりに米粉で作ることができます。米粉は小麦粉に比べてもっちり仕上がります。