

世田谷区立保育園では、卵・乳・小麦を使わなくてもおいしい給食レシピを考案しています。

食物アレルギーがあっても、みんなと同じものを、一緒に食べ、その味を共感しながら、食に興味を持つ体験をしてほしいと考えています。



保育園で実際に提供しているアレルギー対応レシピを紹介します。

ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭でつくる場合は「4人分」くらいの分量になります。



米粉のチキンカレー



【材料】

米	2合
サラダ油	小さじ1
にんにく・しょうが	少々
たまねぎ	中1個
鶏肉	200g
食塩	小さじ1/4
鶏がらスープ	300~400g
セロリ	5cm
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中2個
りんご	1/6個
食塩	小さじ1/4
はちみつ	小さじ1/3
とんかつソース	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1
水	1/4カップ
米粉	大さじ2~3

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじん・じゃがいもは厚めのいちょう切りまたは角切り、セロリはみじん切り、りんごはすりおろし、鶏肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、にんにく・しょうがを入れ炒め、たまねぎ、鶏肉も加え、食塩で調味する。
- ④ ③に鶏がらスープを加え、セロリ、にんじん、じゃがいも、りんごを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、食塩、はちみつ、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉を加える。
- ⑥ 水と米粉を混ぜて、⑤の鍋に少量ずつ入れて、とろみをつける。

鶏肉のコーンクリーム煮



【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に食塩・こしょうで下味をつけ、米粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油をひき、たまねぎを炒め、米粉を振り入れてさらに炒める。
- ④ ③に白ワイン・クリームコーン・だし汁を加えてさらに火にかけ、②の鶏肉も加えて煮る。
- ⑤ 少しとろみがついたら食塩で味を整え、パセリを加える。

【材料】

鶏肉	300g
食塩	少々
こしょう	少々
米粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
たまねぎ	中1/2個
米粉	大さじ1
白ワイン	小さじ2
クリームコーン缶	175g
水	1/2カップ
食塩	ひとつまみ
パセリ	少々

米粉のきなこケーキ



【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② 米粉、でんぷん、きび砂糖、きな粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③ ボウルにべにばな油、調整豆乳を入れ、①を加え全て混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型やアルミカップに流し込んで約20分焼く。

【材料】

米粉	80g
でんぷん	20g
きび砂糖	35g
きな粉	10g
ベーキングパウダー	4g
べにばな油	20g
調整豆乳	125g

米粉のマーマレード蒸しパン



アルミカップ5個分

【材料】

米粉	100g
ベーキングパウダー	4g
きび砂糖	25g
水	75g
べにばな油	10g
酢	4g
マーマレード	60g

【作り方】

- ① すべての材料を混ぜる。
- ② ①をアルミカップに分け、蒸し器に入れ、強火で20分～25分蒸す。
※蓋つきのフライパンで蒸すこともできます。
 - ① 生地をアルミカップに入れる。
 - ② アルミカップの半分くらいまでの水を入れたフライパンの蓋をして、火にかける。
 - ③ 水が沸騰したら、①を入れ、蓋をして20分～25分蒸す。水がなくなりそうな場合は水を足す。

米粉の千千ミ



【材料】

たまねぎ	中1/2個
にら	1/4束
豆腐	1/4丁(75g)
ウインナー	2本
米粉	65g
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/4
水	(大さじ2)
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にらは2cm長さ、ウインナーは輪切りに切る。
- ② ボウルにたまねぎ、にら、豆腐、ウインナー、米粉、食塩、しょうゆを入れ、混ぜる。
- ③ ②に水を少しずつ調整しながら加え、お好み焼きの生地くらいの柔らかさにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の生地を薄くのばして焼く。
- ⑤ ひっくり返して、表面にサラダ油・しょうゆを塗り、さらに焼く。
※5分ほど冷ますと切り分けやすいです。

千歳千歳



【作り方】

- ① 豚肉をしょうゆ、にんにくで和える。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、にらは2cm長さに切る。
- ③ 調味料を混ぜておく。
- ④ サラダ油で①、②を炒め、③の調味料を加え、はるさめを加えて煮る。最後にごま油を加え、風味をつける。

【材料】

サラダ油	小さじ1/2
豚肉	75g
にんにく	少々(すりおろし)
しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	中1/3個
にんじん	中1/4個
にら	1/4束
酒	大さじ1/2
本みりん	大さじ1/2
きび砂糖	小さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1
水	1~2カップ
はるさめ	65g
ごま油	小さじ1/2

オートミールのメープルクッキー



10枚分

【材料】

オートミール	50g
米粉	50g
ベーキングパウダー	2.5g
メープルシロップ	30g
べにばな油	25g
水	(30g)

【作り方】

- ① オートミール、米粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ。
- ② ①にメープルシロップ、べにばな油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に少しずつ調整しながら水を加えて、一つにまとめる。
- ④ ③の生地を10個に分ける。
- ⑤ 生地を丸め、手のひらで押し広げ、直径5cm程度に伸ばす。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

