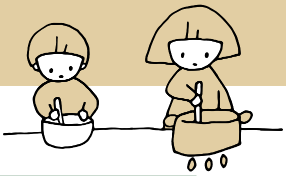
食物アレルギー除去食調理実習

本日の内容



アンパンマン巻き寿司

材料　1本分

	ご飯	450g
A	酢	40g
A	砂糖	30g
A	食塩	3g
	紅鮭切り身	20g
	≪厚焼き卵風≫	
	南瓜（皮なし）	15g
	ささみひき肉	30g
	しょうが汁	少々
B	酒	2g
B	砂糖	0.3g
B	食塩	0.1g
	片栗粉	1g
	焼き海苔	2枚
	目眉用焼き海苔	適宜

1 ご飯は、Aの合わせ酢と混ぜて冷ましておき、おおよそ50g、50g、70g、100g、180gに分けておく。

2 紅鮭は焼いて細かくほぐし、100gの酢飯と混ぜておく。（鮭フレークでも可）

3 焼き海苔は、1枚を3等分に切る。（残り1枚は切らずに使用する）

【アンパンマンの鼻を作る】

4 南瓜はやわらかく蒸しておく。

5 **4**とささみひき肉、しょうが汁、Bの調味料、片栗粉をフードプロセッサーで粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。（手で混ぜるだけだと色むらが出る）

6 **5**を焼き海苔の長さに合わせて円柱状に成型し、ラップでキャンディーのように包み、両端は輪ゴムなどで止める。沸騰した湯で10分程茹で火を通す。

【各パーツを作る】

7 **3**でカットした焼き海苔1枚に50gに分けておいた酢飯2つのうち1つを広げ、細巻を作り、縦半分に切る。➡**アンパンマンの口**

8 **3**でカットした焼き海苔の残り2枚は、2の鮭入り酢飯半量ずつ広げ細巻を作る。
➡**アンパンマンのほっぺ**

アンパンマン巻き寿司の続き

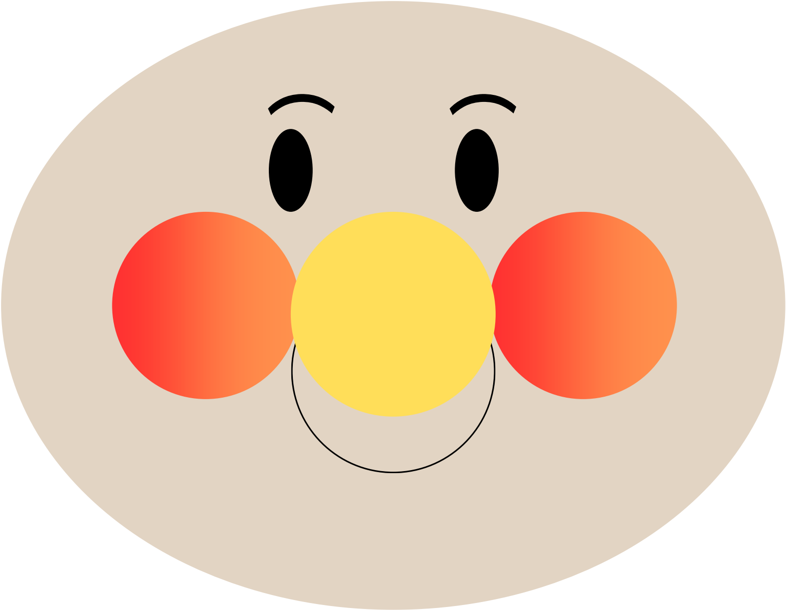
【アンパンマンを組み立てる】

9　焼き海苔を長い方を縦にして巻きすの上に置き、70ｇに分けておいた酢飯を薄く広げる。

10　**9**の中央に７（アンパンマンの口）を乗せ、隙間を50gの酢飯で埋める。

11　**10**の上に、6（アンパンマンの鼻）を乗せその両脇に8（あんぱんまんのほっぺ）を置き、残りの酢飯で形良く覆い、海苔で巻き込む。

12　**11**を8等分にカットし、海苔で目や眉を付ける。



豆腐とツナのナゲット

材料　　10個分

木綿豆腐	1丁(350g)
ツナ缶（水煮タイプ）	1缶
片栗粉	大さじ3
無添加コンソメ	2g
コーンフレーク（プレーン）	40g
サラダ油	適量
ケチャップ	お好みで
付）ブロッコリー	80g

1 木綿豆腐は手で大きく崩し、600wで4ー5分レンジにかけて水切りし、冷ましておく。コーンフレークは袋に入れ、細かく砕いておく。

2 ツナ缶の汁気を切り、片栗粉、無添加コンソメと共に1に加えてよく混ぜる。

3 2を10等分して、ナゲット型に成型する。

4 3の表面にコーンフレークをつけ、160度に熱した油に入れて、色よく揚げる。
茹でたブロッコリーと共に器に盛り付け、好みでケチャップを添える。

おやつたこ焼き

材料　12個分

ジャガイモ（皮むき）	100g
食塩	0.8g
オリーブ油	5g
タピオカ粉	35g
キャベツ	40g
ソース	適宜
かつお節	適宜
青のり	適宜

1 ジャガイモは茹でて水気を切り、つぶしておく。キャベツは茹でてみじん切りにし、水気をよく絞っておく。

2 1のジャガイモに食塩、オリーブ油、タピオカ粉、キャベツを加え、ひとかたまりになるまで良くこねる。

3 12等分に丸め、190度に予熱したオーブンで15分焼く。

4 器に盛り、好みでソースをかけ、かつお節や青のりを飾る。

スティックアップルパイ

材料　　10本分

ライスペーパー	**5枚**
りんご	**1個（300g）**
砂糖	**10g**
揚げ油	**適量**

※砂糖の量はリンゴの甘味で調整

1 りんごは皮をむき、いちょう切りにする。

2 鍋に、**1**と砂糖を入れリンゴが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。

3 ライスペーパーを水に5秒程度つけて戻し、半分に切る。2のリンゴを乗せ空気が入らないように春巻きの様に巻く。

4 フライパンに少し多めに油を熱し、3を両面こんがりと揚げ焼きにする。
※油に入れてすぐ触ると、ベタベタして箸などにくっつくため、すぐには触らないこと！