



# 食物アレルギー対応 レシピ

手軽に入手可能で特定原材料の7品目  
(卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・  
えび・かに) を使用しない  
おもてなし料理を紹介します！

神戸市立医療センター西市民病院  
小児アレルギーチーム会

このレシピは、

第34回日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会の学術集会企画

「病院施設・各種学校対抗！アレルギー対応食おもてなし料理レシピコンテスト」に当院小児アレルギーチームから参加したレシピです。

コンセプトは「5歳のお誕生日会に特定原材料7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）を使用せず、手軽に入手可能な食材で料理を作ること」として、作成しています。

\*クックパッドでも確認できますので、レシピ写真下のURLを検索してみてください。



**\*\* アレルギー対応食を作られる方へ \*\***

医師の指示のもと栄養指導を受けている方や食経験のない食材は、必ず医師にご相談の上、お試してください。

# なんちゃってオムライスボール



<https://cookpad.com/recipe/4487293>

## \*料理のコンセプト\*

卵不使用！かぼちゃを使ったオムライスです。  
かぼちゃの甘みとケチャップの酸味の相性も  
抜群です

## \*調理のコツ\*

かぼちゃ生地をレンジにかける時は  
一気にかけるのではなく少しずつ様子  
を見ながらレンジにかけると綺麗に  
仕上がります



## \*材料\* (5人分)

### \*チキンライス\*

米飯 350g  
玉ねぎ 75g  
にんじん 50g  
キャノーラ油 15g  
トマトケチャップ 25g  
ブイヨン 3g

### \*かぼちゃシート\*

米粉パウダー 75g  
豆乳 150ml  
かぼちゃ皮なし 100g

「27品目不使用無添加ブイヨン」



## \*作り方\*

### ～かぼちゃシート生地を作る～

- ①皮をむいて一口大に切ったかぼちゃをやわらかくなるまで蒸してつぶす
- ② ①に米粉と豆乳を入れのばし、生地が滑らかになったら裏ごしする
- ③ ラップを敷いた耐熱容器に2を1人分(約20g)丸く伸ばし上からラップをして(ラップはピンと伸ばす)電子レンジで加熱する

### ～チキンライスを作る～

- ④玉ねぎ、にんじんを炒め、ブイヨンで味をつけ、ごはん、ケチャップを入れさらに炒める。
- ⑤ ③に④のチキンライス(約40g)を入れ、ラップのまま茶巾に包む
- ⑥ 冷めたらラップをはずし、完成！



# カラフルミートローフ



## \*材料\*(12人分)

牛ひき肉	250g	*飾り*	
豚ひき肉	250g	黄ピーマン	120g
濃口しょうゆ	5g	赤ピーマン	120g
塩	8g	ブロッコリー	480g
こしょう	少々		
にんじん	70g	*ソース*	
グリッピース冷凍	65g	トマトケチャップ	40g
コーン冷凍	65g	ウスターソース	20g
おからパウダー	25g		
豆乳	100g		

<https://cookpad.com/recipe/4487255>

## \*料理のコンセプト\*

卵・乳・小麦不使用！アレルギーのある子も食べられるカラフルなおもてなし料理です

## \*調理のコツ\*

ミンチだけに塩をして粘りが出るまでよく練ると、仕上がりが割れずにきれいにできます



## \*作り方\*

- ① 人参はサイコロ大に切り、グリーンピース、コーン（ミックスベジタブルでも可）を軽くボイルする
- ② ボウルに牛豚ミンチと塩を入れよく練る
- ③ ②におからパウダー、豆乳、を加え調味料を入れてから①を加え20cmバウンド型に詰めて空気を抜く
- ④ 160℃に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く
- ⑤ ケチャップとウスターソースを混ぜてソースを作る
- ⑥ バウンド型から抜いて切り分け、盛り付ける
- ⑦ 赤ピーマン黄ピーマンを星の型抜き、ブロッコリーは一口大に切り、ボイルする。ミートローフの横に飾る



# うさぎちゃんポテトサラダ



<https://cookpad.com/recipe/4487213>

## \*料理のコンセプト\*

マヨネーズを使わず豆乳と塩コショウで作ったので卵アレルギーのお子様にも食べていただけます

## \*調理のコツ\*

じゃが芋は低温でじっくり蒸すことにより甘みが増し、最低限の調味料でも美味しく作ることができます



## \*材料\* (6人分)

じゃがいも	300g
りんご	150g
ミニアスパラガス	30g
塩	1.2g
こしょう	少々
豆乳	30ml

## \*飾り\*

ミニトマト	12個
ミニアスパラガス	60g



## \*作り方\*

- ① じゃが芋は水洗いし、皮付きのまま40~50分蒸す
- ② やわらかくなった①を熱いうちに皮をむき、つぶす
- ③ りんごは7~8mm角のサイコロ状に切り、色が変わらない様塩水に漬けておく
- ④ ミニアスパラは茹でた後軸の方を3のりんごと同じ大きさに切っておく  
(穂先は飾りつけで使うので残しておく)
- ⑤ 粗熱のとれた②に塩コショウ、豆乳を入れてよく混ぜ、切っておいたりんごとミニアスパラも加え混ぜる
- ⑥ スプーンを2本使いクルネ状にサラダを取り、りんごの皮で目を、ミニアスパラの穂先をスライスして耳を作りうさぎの形にする
- ⑦ 周りにミニトマト、土台にポテトサラダをおき、アスパラの穂先を柵のように並べ飾り付ける



# 簡単豆乳コーンポタージュ



<https://cookpad.com/recipe/4487323>

## \*材料\* (5人分)

豆乳	250ml
コーン缶詰クリームスタイル	250g
塩	0.5g
ブイヨン	3g
「27品目不使用無添加ブイヨン」	
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々



## \*料理のコンセプト\*

卵・乳・小麦不使用！！まぜるだけ！豆乳で作るまろやかなコーンポタージュです

## \*調理のコツ\*

豆乳は強火で一気に沸騰させると分離します必ず弱火でかき混ぜながら温めてください



## \*作り方\*

- ① 材料をすべて鍋に入れる。
- ② ①をかき混ぜながら弱火でじっくり火を入れる