

「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」 乳・卵・小麦不使用 環境再生保全機構

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/allergy/recipe/index.html>

「食物アレルギーをもつお子様の保護者の皆様や、保育所・園・学校関係者、栄養士・調理師、保健師等の皆様の、食事療法に関する知識習得、日々の食事づくりにお役立ていただけますと幸いです。」

・・・掲載ページより抜粋

とのことで、離乳食からはじまって、子どもの好きなメニュー、おやつ、そしてカロリーからレシピを選ぶこともできます。





みんなで一緒に楽しくおいしく!
**食物アレルギーの
 子どものための
 レシピ集**

卵・乳・小麦
 不使用!



ERCA 独立行政法人 環境再生保全機構

CONTENTS

4 調理にあたってのポイント ~はじめにお読みください~

PART 1 子どもが大好き! 人気の料理レシピ

- | | |
|-------------------|------------|
| 8 ハンバーグ* | 16 野菜ラーメン風 |
| 9 コロッケ(衣2種)* | 17 鶏きのこめん |
| 10 シチュー* | 18 お好み焼き |
| 11 鶏のからあげ* | 19 食パン |
| 12 カレーライス* | 20 蒸しパン* |
| 13 親子丼風* | 21 パンケーキ* |
| 14 ナポリタン | 22 献立の考え方 |
| 15 ツナとキャベツの Pasta | |

PART 2 みんなで一緒に おうちのごはんレシピ

1 家族で食べる毎日の献立(朝・昼・晩)

- 24 鮭のホイル蒸しの朝食献立
| 鮭のホイル蒸し | ご飯 | 切り干しのみそ汁 | きんぴらサラダ
- 26 ジャーマンポテトの朝食献立
| ジャーマンポテト | コーンフレーク
- 28 とうふのやわらか雑炊の朝食献立
| とうふのやわらか雑炊 | コーンと小松菜のソテー | 甘酢かぶ
- 30 ライスバーガーの昼食献立
| ライスバーガー* | かぼちゃサラダ* | きのコスープ* | オレンジ
- 32 焼き鳥弁当の昼食献立
| 焼き鳥丼 | ポテトサラダ | りんご
- 34 韓国風海苔巻きの日食献立
| 韓国風海苔巻き | いわしロール | わかめスープ | もやしとにらのナムル
- 36 だいこん飯と魚の照り煮の夕食献立
| だいこん飯 | 魚の照り煮* | あさり汁 | つけあわせ野菜
- 38 竜田揚げみぞれ添えの夕食献立
| 竜田揚げみぞれ添え* | ご飯 | カレー風味のココナッツミルクスープ* | もやしとにんじんのあえもの
- 40 ハッシュドビーフの夕食献立
| ハッシュドビーフ | 温野菜 | くだものゼリー

2 イベントメニュー ~誕生日会やクリスマス会に~

- 42 デコレーションケーキ*
- 43 ブラウニー*
- 44 プチアメリカンドッグ・ピンチョス*
- 45 カップデコレーション寿司
- 46 ムサカ / 野菜チップス

3 不足しがちな鉄分、カルシウムを補うサイドメニュー

- 47 ごま豆腐 / さくらえびのだいこんもち
- 48 青菜白あえ / ひじきいももち
- 49 切り干しサラダ / だいこん菜の塩もみ
- 50 海の幸のふりかけ

4 家庭でできるつくりおき食品

- 51 ホワイトソース風 / ミートソース
- 52 金時豆の煮物 / めんつゆ
- 53 いろいろドレッシング
- 54 焼肉のたれ
- 55 マヨネーズ風調味料

56 米粉調理のポイント



PART 4 月齢に応じた 離乳食レシピ

70 食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

74 5~6カ月頃

- 基本の10倍がゆ
- さつまいものペースト
- にんじんがゆのセット
| にんじんがゆ | 豆腐のすりつぶし
- 白身魚のおかゆのセット
| 白身魚のおかゆ | かぼちゃのすりつぶし

76 7~8カ月頃

- マッシュポテトとトマトスープのセット
| 納豆がゆ | マッシュポテト | トマトスープ
- くたくたフォーと野菜のだし煮のセット
| くたくたフォー | 野菜のだし煮 | りんごすりおろし

基本のパンがゆ(鮭、キャベツ入り)セット

- | パンがゆ(鮭、キャベツ入り)
- | グリンピースのマッシュ
- | だいこんおろし煮



78 9~11カ月頃

- トマトレバーペーストのセット
| 5倍がゆ | トマトレバーペースト | 小松菜の炒め煮
- 野菜スティックと煮魚ほぐしのセット
| 軟飯 | 野菜スティック | 煮魚ほぐし | だいこんのみそ汁

80 12~18カ月頃

- 豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット
| 豚肉レタスチャーハン | けんちん汁 | パナナ
- ひと豆腐ハンバーグのセット
| ひと豆腐ハンバーグ | ほうれん草のおにぎり | なすの炒め煮
- かじきとポテトのスティック揚げのセット
| かじきとポテトのスティック揚げ | なめこスープ | さつまいもご飯

PART 3 卵・乳・小麦を使わない おやつレシピ

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 58 クレープ | 66 わらびもち / いちご大福 |
| 59 ココアプリン* | 67 ジェラート風冷たいおやつ* |
| 60 おとうふドーナツ* | 68 はちみつレモン
ミックスジュース* |
| 61 しっとりマフィン* | 甘酒スムージー |
| 62 ポンデケージョ風* | |
| 63 シンプルサブレ* | |
| 64 生キャラメル風* | |
| 65 ポップコーン* / くだものグミ | |



PART 1

子どもが大好き!
人気の料理レシピ

子どもが大好きなハンバーグ、カレーライス、コロッケ……
卵、乳、小麦を使わずでも、おいしくつくることが出来ます。
簡単で、おいしいレシピをご紹介します。



つなぎにじゃがいもを使ってふんわりジュシー

ハンバーグ

みんなが大好きな定番ハンバーグを
子どもと一緒に作ったり、
楽しみながらつくってみましょう!



作り方

- ① たまねぎは皮をむいてみじん切りにし、油をのいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。
- ② あいびき肉は絞りが出来るまで手でよく混ぜ、①、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②の形を整えながらじっくり焼く。つけ合わせと一緒に皿に盛りつける。
- ④ ソースをつくる。ハンバーグを焼いたフライパンにAを入れ弱火で加熱し、ふつぷつとしてから軽く煮詰め、ハンバーグの上にかける。

卵が使える場合 ●●●●●
全分量を3倍にして、じゃがいもの替わりに①1個、片栗粉②は2、水③は2を入れる。

牛乳が使える場合 ●●●●●
じゃがいもの替わりに、片栗粉②は2、牛乳③は3を加える。

小麦が使える場合 ●●●●●
じゃがいもの替わりに、パン粉②は2、水③または牛乳③は2を加える。

卵・牛乳・小麦 ●●●●●

1人1人分

たんぱく質	脂質	糖質	塩分	エネルギー		
331kcal	16.9g	22.1g	18.5g	2.4g	2.4g	57mg

PART 2

みんなで一緒に
おうちごはん
レシピ

- 1 家族で食べる旬の魚の刺身(魚・卵)
- 2 イベントメニュー → 誕生日会やクリスマス会に
- 3 平日がちな献立、かんじゆを楽しくアイデアメニュー
- 4 家族でできるつくろいおき食品

● 家族みんなの体にやさしい献立や
会食に、お友達と一緒に楽しむレシピ



PART 3

卵・乳・小麦を
使わない
おやつレシピ

● 卵、小麦を使わずでも、クッキーやドーナツ、
おいしいお菓子をつくることが出来ます!
お友達と一緒に、家族と一緒に、
おいしいおやつづくりを楽しみましょう。



しっとりマフィン

マンモンの卵やバター
なくともおいしい
食べやすい
電子レンジで手軽に作る
できあがりのおやつ



作り方

- ① ボウルにAをふるって入れる。オーブンを180℃に予熱する。
- ② ①のボウルにアーモンドパウダー、砂糖を入れ、泡立て器で均一になるように混ぜる。
- ③ 別のボウルにバナナを入れ、フォークで少し形が残るくらいまで潰かくつぶす。バナナが変色しないようにレモン汁をかける。
- ④ ②のボウルに油を入れて泡立て器で混ぜ、③を入れて混ぜ合わせる(スプーンですくっても落ちないくらいのもつたりのした生地にする)。
- ⑤ マフィン型の半分くらいまでスプーンで生地を入れ、180℃のオーブン(上段)で15~20分焼く。
- ⑥ 2分目くらいまでくくらみ、竹串でさして生地がついてこなければOK。

材料

マフィン型3個分

- 製菓用米粉 1カップ(100g)
- アーモンドパウダー 小さじ1
- アーモンドパウダー 60g
- 砂糖 70g
- 油 40g
- バナナ 1本
- レモン汁(酸でもよい) 小さじ1

卵が使える場合 ●●●●●
バナナを減らして、その分、全卵を入れる。

牛乳が使える場合 ●●●●●
油をバターに替える。

小麦が使える場合 ●●●●●
米粉とアーモンドパウダーを、小麦粉に替える。

※卵黄の割合、卵や牛乳の匂いが気になる子どもの場合、焼き菓子から始めると、匂いが少なくて食べやすいです。無理せず、少しずつ慣らす練習をしてみてください。

用意する器具 ● マフィン型(縦7cm×高さ5cm) 3個 ● 竹串

バナナの糖質によって、胚芽と全粒粉の生地が固まります。焼いたバナナの匂いが、生地にも伝えます。生地を混ぜる際、レモン汁(または酸)とアーモンドパウダーを合わせたほうが、生地のくっつきがよくなります。

PART 4

月齢に応じた
離乳食レシピ

離乳食づくりには、よだん料理とは少し違ったクッキングが必要です。赤ちゃんの発達に合わせて、おみそみずや食べやすい離乳食レシピをご紹介します。



9~11カ月頃

固く噛んでつぶしながら食べられるかたさのものは、少しずつ大きめに、かむ練習を開始。

毎食

- 食事量が増えてきたら、徐々に母乳やミルクは減らし、食事の補助的な役割にします。
- 食べやすさに合わせて、食材の切り方、調理の仕方を見直しましょう。
- 手づかみ食べなどにも興味が出てきます。赤ちゃんがべいべい、やわらかく噛めていもや野菜など、手に持ちやすいものは自分で口に運ぶ練習をさせましょう。
- おかひは、5倍がゆ、軟飯へと進めていきます。

毎食

- いろいろな食材を試すことができます。栄養素を豊富にした食材の組み合わせをしています。
- 離乳食の量が少なめの子どもは、食分が不足しやすい時期です。赤身の魚や肉、レバーなども取り入れていくようにしましょう。
- 少し固めのうどんや肉類も、少量から試していきます。
- さのこ海藻、乾物の野菜なども、細かく刻んで少量から、徐々に量を増やして取り入れます。
- 果物は、皮をむいて食べやすいのはつぶす生のもも取り入れることができます。
- 炊飯が発達してきたら、必要に応じて調味料も少量から使用しますが、まだ調味料は十分です。
- 少量の嗜好品も、おのれ物など取り入れていきます。
- 乳児ボツリ又は感染予防のため、はちみつ1歳になるまでは食べないようにします。

毎食

- 2回食から3回食に進めていきます。
- 3回食になったら、食事のリズムや栄養のバランスを意識しましょう。まだ母乳やミルクを飲んでいるので完璧にする必要はありませんが、食べる1回分の量を安定させていけるように進めていきましょう。

トマトペーストのセット



● トマトペースト

材料 ● 子ども1人分 ● 作り方 ●

鶏レバー 15g
トマトジュース 10ml
だし汁 小さじ1
塩 少々

- ① 鶏レバーは凍らせてよく洗い、湯水2分ほどさらし、ゆでる。
- ② 鶏レバーを臼に入れ、すりつぶしながら、だし汁・トマトジュースを混ぜたものでばらばらにする。塩をひとつまみ入れて味をとる。

● 小松菜の炒め煮

材料 ● 子ども1人分 ● 作り方 ●

小松菜 30g
塩 小さじ1/2
だし汁 大さじ2
しょうゆ 少々
鶏レバー 少々

- ① 小松菜は葉をきんでゆでる。葉をきいて、だし汁を煮立ててゆでかきまで煮る。
- ② しょうゆを加え入れ、煮汁をくわした鶏レバーを加えて混ぜる。

● 5倍がゆ

材料 ● 子ども1人分 ● 作り方 ●

米 50g
お水 300g