

食物アレルギー 除去食

アレルギーで食べられない食材があっても、創意工夫で美味しいものを提供することができます。
美味しい代替食(除去食)をご紹介します。

ドライおからの
コロッケ



カボチャ
かるかん



献立名

- バインセオ
- 長芋生地のおんこ巻き
- カボチャかるかん
- ドライおからのコロッケ

(作り方は裏面です)

バインセオ



長芋生地の
おんこ巻



表示義務特定 原材料7品目の 代替食品(例)

- ・乳 豆乳、ココナッツミルク、水、ジュース
- ・卵 カボチャ + 生クリーム(乳)
- ・小麦 片栗粉、米粉、乾燥おから、きな粉
- ・そば 小麦粉、米粉
- ・落花生 ごま、くるみ、カシューナッツ
- ・エビ・カニ サーモン、赤パプリカ、トマト



～おすすめ除去食～

牛乳・小麦粉の代わりに

- ◎ココナッツミルクのゼリー・プリン・ブラマンジェ
- ◎白玉団子・白玉粉のお焼き・煎餅
- ◎米粉のケーキ・ドーナツ・天ぷら・お好み焼き
- ◎山芋のグラタン・お焼き・かるかん
- ◎生春巻き・揚げ生春巻き・油揚げコロッケ
- ◎春雨・ビーフン・フォー・ブン・くずきり
- ◎おからケーキ・豆乳プリン・豆腐ハンバーグ
- ◎片栗粉のカレー・クリームコーンシチュー



茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食と健康スペシャル講座「食物アレルギー」より©



薄焼き卵に見えるベトナムのバインセオ

4人分の材料

・米粉	100g
・ココナッツパウダー	3g
・塩、砂糖	各小さじ1/2
・ターメリック	小さじ1
・水	300cc
・玉ねぎ	1個
・ピーマン	1個
・豚ひき肉	200g
・サラダ油	大さじ2
・ケチャップ	大さじ4

作り方

1. 玉ねぎ・ピーマンのみじん切りと豚ひき肉を炒めて、皿に取り出す。
2. 米粉・ココナッツパウダー・塩・砂糖・ターメリック・水を良く混ぜフライパンにオープンペーパーを1枚乗せ、その上に生地を入れる。
3. 炒めた具を戻し、蓋をして生地がかわくまで焼いていく。
4. 皿に取り出し、形を作る。お好みでケチャップをかける。

卵の替わりはターメリックと米粉で

1人分

エネルギー 307.9kcal 糖質 30.6g たんぱく質 12.0g
脂質 14.4g カルシウム 24mg 鉄分 1.2mg 塩分 1.3g

長芋生地のおんこ巻き

4人分の材料

・長芋	140g
・きな粉	10g
・黒砂糖	10g
・あんこ	50g

作り方

1. 長芋のかわをむきすりおろし、きな粉と黒砂糖を混ぜる。
2. オープンシートで楕円に片面焼く。
3. 焼いた生地に、丸めたあんこをつつむ。

小麦粉と卵の替わりに長芋で

1人分

エネルギー 61.8kcal 糖質 11.3g たんぱく質 3.0g
脂質 0.8g カルシウム 20mg 鉄分 0.8mg 塩分 0g

カボチャかるかん

4人分の材料

・山芋	100g
・上新粉	100g
・豆乳	120g
・砂糖	80g
・冷凍カボチャ	40g



作り方

1. 皮をむいた山芋をすりおろし、冷凍カボチャの皮をむいたものをつぶす。
2. 1に上新粉・豆乳・砂糖を加えてよく混ぜる。
3. サラダオイルを塗った容器に入れ、蒸し器で30分蒸す。

小麦粉の替わりに山芋と上新粉で

1人分

エネルギー 211.1kcal 糖質 46.2g たんぱく質 3.3g
脂質 1.4g カルシウム 18mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.03g

ドライおからのコロッケ

4人分の材料

・合い挽き肉	100g
・玉ねぎ	80g
・じゃがいも	300g
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・おから	60g
・サラダ油	大さじ2
・ソース	適量

作り方

1. じゃがいもは茹でて皮をむき、塩・こしょうをする。
2. 挽き肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、1とよく混ぜ小判の形にする。
3. おからをサラダ油で炒め、2にまぶす。
4. お好みでソースをかける。

小麦粉の替わりにおからで

1人分

エネルギー 199.8kcal 糖質 18.9g たんぱく質 7.1g
脂質 10.4g カルシウム 24mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.7g