

アレルギー  
対応

# 東都大学のレシピ

## 野菜のドリア

冬  
2019 No.9

主食

主菜

副菜

乳製品

果物

食物アレルギー対応レシピ 3大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦粉)不使用の**アツアツドリア**



材料(幼児2人分) ※大人1人分。ごはんの量はお好みで。

ごはん……………100g	だし汁*……………160ml	《ホワイトソース》	
大根……………40g	昆布……………2g	なたね油……………10g	野菜の煮汁……………40ml
にんじん……………20g	かつお節……………2g	たまねぎ……………40g	コーンスターチ……………8g
白菜……………40g	水……………200ml	豆乳(無調整)……………120ml	水……………大さじ1
ブロッコリー 40g	塩……………少々(0.4g)	昆布茶……………1g	こしょう……………適宜
	薄口しょうゆ……………小さじ1/3	味噌(淡色)……………8g	*だし汁の取り方は混合だし常法



学食にも  
登場!

### 【作り方】

- 1.大根、にんじんは幅1cm長さ3cm厚さ2mmの短冊に切る。白菜は芯の部分を薄くそいで千切りにし、葉の部分は粗く刻む。ブロッコリーは茎を除き小房に分けておく。これらのだし汁でやわらかくなるまで煮て、塩と薄口しょうゆで調味する。コーンスターチに水を加え、水溶きを作っておく。
- 2.ホワイトソースを作る:たまねぎはみじん切り。鍋に油を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて、味噌と昆布茶とこしょうで調味する。
- 3.2へ1の野菜の煮汁を40mlとコーンスターチの水溶きを加え、よく混ぜながら中火で加熱し、とろみがついたら弱火にして1分煮る。
- 4.耐熱容器にご飯を入れ、その上に、1の煮た野菜をのせ、2のホワイトソースをかける。焼き色がつくまでオープンやトースターで焼く。(220℃15分が目安)

幼児1人分  
エネルギー 204kcal  
塩分 1.2g

調理時間 25分  
(下処理除く)

調理のワンポイント!  
豆乳には、味噌味が合います。野菜もだして煮て和風にまとめました。  
◆塩分入りの市販のだしの素を使用するときは、塩を控えましょう。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!

アレルギー  
対応

# 東都大学のレシピ

## みかんのデザート2種

No.10  
冬  
2019

主食

主菜

副菜

乳製品

果物

食物アレルギー対応レシピ 3大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦粉)不使用の**アイスとゼリー**



<みかんのアイスクリーム> 材料(幼児4人分) ※大人2人分

みかん(缶詰):80g、レモン汁:小さじ1/2、乳アレルギー用粉乳:15g、水:80g、てんさい糖:15g(約大さじ2)、バニラエッセンス:少々

### 【作り方】

- 1.材料をミキサーにかけ、バットか保存容器に流す。
- 2.冷凍庫に入れ、ときどき混ぜながら冷やす。



みかんのアイスクリーム  
幼児1人分  
エネルギー 47kcal  
塩分 0g



学食にも  
登場!

<みかんゼリー> 材料(幼児4人分) ※大人2人分

みかん(缶詰):30g、粉寒天:2g、水:250ml、砂糖:50g、レモン汁:小さじ2

### 【作り方】

- 1.鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れたら火にかけて溶かす。沸騰したらそのまま、2-3分間混ぜながら煮る。砂糖も加えて溶かす。火を止め、レモン汁を入れる。
- 2.なべ底を水で短時間冷やして粗熱をとり(冷やしすぎると固まってしまう)、型の底に少し寒天液を流す。みかみを底に敷いて、寒天液を流し冷蔵庫で冷やす。



みかんゼリー 幼児1人分  
エネルギー 54kcal  
塩分 0g

調理時間  
各15~20分  
(冷却時間除く)

調理のワンポイント!  
♥アイスクリームは、薄く広がる容器に流すと早く固まります。  
◆ゼリー用の寒天は、よく煮溶かして型へ。常温でも固まります。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!