

今月のレシピテーマは

にら・もやし

です！



食物アレルギーの調理ポイント

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン※」に免疫機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな症状をおこすものです。

※アレルギーの原因となる物質。ほとんどは食物に含まれるタンパク質である。

原因食物別の代替調理

原因食物

代替食品での調理のポイント

＜栄養面＞

＜調理面＞

鶏
卵

鶏卵1個
(約50g)

たんぱく質
6.0g

代替すると…

豚肉 牛肉	25-35g
鶏肉 (ささみ)	25g
魚	25-35g
豆腐 (木綿)	85g (1/4丁)

肉のつなぎ ⇒ 片栗粉などのでんぷん、すりおろした芋やれんこんを代用。

揚げ物の衣 ⇒ 小麦粉や片栗粉に水を加えたものを衣として代用。

菓子の材料 ⇒ プリンなどはゼラチンや寒天で固める。
ケーキは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。

牛
乳

牛乳
100ml

カルシウム
110mg

代替すると…

調整 豆乳	360ml
干し ひじき	10g 小鉢1杯
小松菜	65g 小鉢1杯弱
豆腐 (木綿)	120g (1/3丁)

クリーム系の料理 ⇒ じゃがいものすりおろしやコーンクリーム缶を代用。
植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルウを作る。

菓子の材料 ⇒ 豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクを利用する。
豆乳から作られたホイップクリームを利用する。

小
麦

食パン6枚切
1枚あたり

エネルギー
150kcal

代替すると…

ごはん	100g
米麺 (乾麺)	40-50g
米粉 パン	60g
米粉	40g

ルウ ⇒ 米粉や片栗粉、すりおろした芋で代用。

揚げ物の衣 ⇒ コーンフレーク、米粉パンのパン粉、砕いた春雨で代用。

菓子の生地 ⇒ 米粉や大豆粉、芋、おからなどを生地として代用。

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 TEL0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

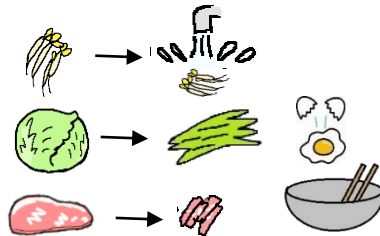
◎主菜:もやしのとん平焼き風炒め(4人分)

もやし	1袋(200g)
キャベツ	100g
豚小間切れ肉	160g
卵	3個
油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
お好みソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
かつお節	6g
刻みネギ	10g

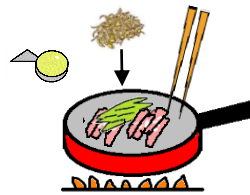
(ひとり当たり)

エネルギー	249kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	19.4g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	1.2g
野菜の量	75g

①もやしはサツと洗い、キャベツは太めの細切りにする。豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。

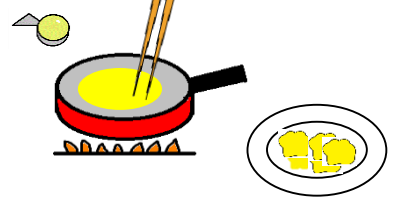


③残りの油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、キャベツを加えて炒め、しんなりとしてきたら、もやしを加えてサツと炒める。

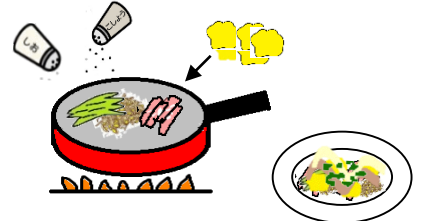


包まない!ズボラなとん平風♪

②フライパンに油の半量を熱し、溶き卵を加える。スクランブルエッグ状にして別皿に取り出す。



④②をフライパンに戻して、全体とあわせ、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、お好みソースとマヨネーズをかけ、かつお節と刻みネギをトッピングする。



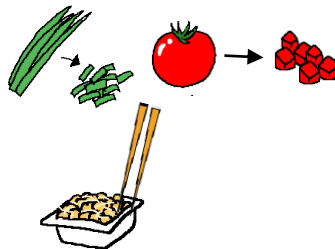
◎副菜:にらのスタミナ納豆和え(4人分)

にら	1束(100g)
トマト	200g
納豆	2P(80g)
納豆付属のタレ	1袋分
顆粒鶏ガラだし	小さじ2
にんにくチューブ	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1

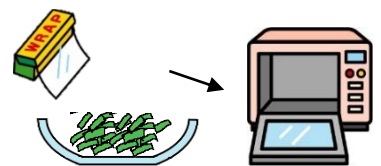
(ひとり当たり)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	6.0g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	75g

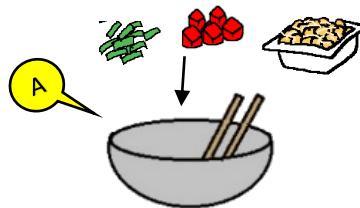
①にらは3cm幅に切り、トマトは2cmの角切りにする。納豆は混ぜておく。



②にらは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。



③ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加え、最後に白いりごまをかける。



レンジで簡単!

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



秋刀魚



さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋に旬を迎える魚です。夏の間は北上して冷たい海で過ごし、秋になると産卵などのために南下してきます。さんまは水温が冷たくなるにつれて身体に脂肪を蓄え、この脂肪がさんまの美味しさに繋がります。その脂が一番のっている旬の時期は9月～10月と言われています。



