

まめなかねっせん

第 377号:R6.10.1
 発行: 関保健所
 編集: 関保健所管内
 行政栄養士研究会

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】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

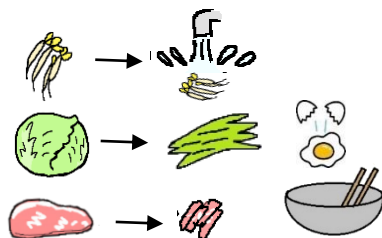
◎主菜:もやしのとん平焼き風炒め(4人分)

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。

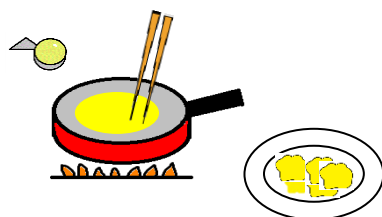


③残りの油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、キャベツを加えて炒め、しんなりとしてきたら、もやしを加えてサツと炒める。

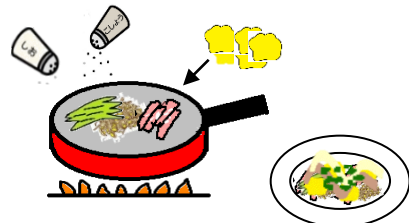


包まない!ズボラなとん平風♪

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。



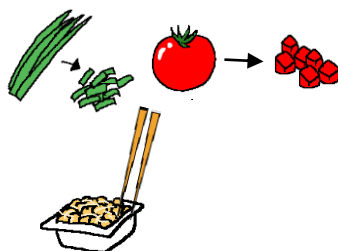
◎副菜:にらのスタミナ納豆和え(4人分)

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

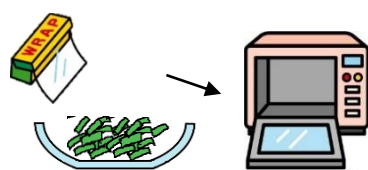
(ひとり当たり)

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

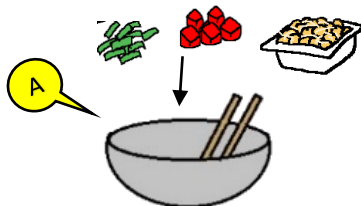
①にらは3cm幅に切り、トマトは2cmの角切りにする。納豆は混ぜておく。



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を加え和え、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、写真をインスタグラムに「#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。

