

卵・小麦・牛乳をつかわないお料理

(オムライス、ポテトサラダ、プリン)

講師：紀谷聖美

オムライス (材料2人分)

皮 2 枚 分	米粉	大さじ2
	コーンフラワー	大さじ2
	カボチャパウダー	小さじ1
	豆乳	大さじ4
	塩	少々
チ キ ン ラ イ ス 2 人 分	温かいご飯	240g
	玉ねぎ	50g
	鶏肉	60g
	オリーブ油	大さじ1
	塩・こしょう	適量
	トマトケチャップ	大さじ3弱
	トマトケチャップ	適量
	サラダ菜・ミトなど	添え野菜

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は細かく切る。
- ② フライパンにオリーブ油を引いて中温に温め、玉ねぎをしんなり炒めた後、鶏肉を炒めご飯をいれて混ぜトマトケチャップで味をととのえる(1人分ずつ分けラップでくるむ。)
- ③ 米粉、コーンフラワー、カボチャパウダー、塩を混ぜ合わせ豆乳を入れてよく混ぜる。
- ④ 皿にラップを敷き③の半量(大さじ2.5くらい)を流しいれて広げ、上からもラップをかぶせる。
- ⑤ 電子レンジで1分50秒~2分加熱する。
※やけどに注意して、皮を2枚つくる。
- ⑥ ⑤でチキンライスを包みケチャップソースをかける。
- ⑦ 添え野菜をもりつける

(エネルギー436kcal たんぱく質11g 塩分2.2g)

※鶏肉が使えない方は、豚肉やベーコンなどで代替してください。

ポテトサラダ (材料2人分)

じゃがいも	100g
にんじん	15g
きゅうり	15g
塩・こしょう	適量
卵なしのマヨネーズ	大さじ1

(作り方)

- ① にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ② じゃがいもは皮をむき1.5cmくらいの角切りにして水にさらし、ゆでる。
- ③ きゅうりはいちょう切りにして塩でもんでおく
- ④ じゃがいもがゆであがったらつぶし、塩こしょうして冷ます。
- ⑤ にんじん、きゅうりを混ぜ、マヨネーズで味をととのえる。

※卵なしのマヨネーズは、マヨドレなどお好みのものをご使用ください。

(エネルギー91kcal たんぱく質1.0g 塩分0.4g)

プリン (約70ccで3個分)

a	コーンスターチ	小さじ2
	アガー	小さじ1強
	カボチャパウダー	小さじ1.5
	砂糖	15g
	水	150cc
	豆乳	100cc
	豆乳ホイップ	大さじ1
	バニラエッセンス	適量
【カラメルソース】		
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1
	(のばし用)	+大さじ1

(作り方)

- ① カラメルソースをつくり、型に流す
- ② ②aをまぜあわせる
- ③ 水をくわえてよく溶かす
- ④ ②をよくかき混ぜながら中火にかけ、沸騰させる
- ⑤ 火からおろし、豆乳、豆乳ホイップを入れる
- ⑥ 型に流して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす

(エネルギー102kcal たんぱく質1.2g 塩分0g)