

知っておきたい!

アレルギー食材と代替食材&レシピ

小麦や卵、乳製品などは料理や加工食品によく使われますが、食物アレルギー症状を引き起こす場合があります。症状によっては重症化したり命に関わる場合もあるので、正しく理解することが大切です。代表的なアレルギー食材と代替食材、代替レシピを紹介します。

アレルギーの表示について

● 表示の義務があるもの(特定原材料7品目)

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

● 表示が推奨されているもの(特定原材料に準ずるもの21品目)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

お店の量り売りの惣菜やパンなどは表示されていない場合が多いので注意。



代替食材・除去方法

上記の中から代表的な特定原材料を4つを紹介します。

アレルギー食材 **小麦**

■パン・ケーキ・菓子

- 米粉を使用(小麦グルテンが含まれている米粉もあるので注意)。
- 雑穀粉(きび、あわ、ひえ、トウモロコシの粉)を使用。

■シチューやカレー

- ルウを使わず、米粉やでんぷん(片栗粉やタピオカ粉、コーンスターチ)でとろみをつける。

■揚げ物の衣

- コーンフレーク、大豆フレーク、砕いた春雨、米粉からできたパン粉、片栗粉を使用。

■うどんやパスタなどの麺類

- 米粉麺を使用(フォー、ビーフンなど)
※米粉麺やフォーは加熱すると食感が柔らかくなるので離乳食にも○
- 雑穀麺(きび麺、あわ麺、ひえ麺、ホワイトソルガム麺)を使用。

■餃子やシュウマイ

- 生春巻きの皮(ライスペーパー)や米粉で作られた餃子の皮を使用。

アレルギー食材 **卵(鶏卵)**

■マヨネーズ

- フレンチドレッシングにする。または市販の卵不使用マヨネーズを使う。

■卵を使った手作りおやつ(お好み焼き、クッキーなど)

- 卵を入れないで作る。

■卵をつなぎに使った食品(天ぷらなど)

- 卵を入れないで作る。卵をつなぎに使った食品は除去。

■牛乳を使った手作りおやつや食品(プリン、牛乳ゼリー、ケーキ、ホットケーキ、クッキー、食パンなど)

→豆乳、アーモンドミルク、ライスミルク、ココナッツミルクで代用する。

■醤油・味噌

→原料が大豆以外のもの(米醤油、米味噌、魚醤油、麦醤油、麦味噌、ひえ、あわなど)を選ぶ。

■油

→純粋なコーン油、純粋な菜種油を選ぶ。

※市販のほとんどのものには、100%表示でも微量の大豆油の混入があるので注意!

代替レシピ

◆小麦と卵を使わないお好み焼き(2枚分)



材料

- ・キャベツ……………1/3個
- ・豚バラ肉……………100g
- ・長芋……………6~10cm
- ・米粉……………2/3カップ
- ・かつおぶし……………適量
- ・水または出し汁……………1カップ
- ・菜種油……………大1

〈準備〉

- ・キャベツは粗みじん切りにしておく
- ・長芋をすりおろしておく

- ① かつおぶし以外の材料を全て混ぜ合わせる
- ② ホットプレートまたはフライパンに油を引き、①を落とし入れ、かつおぶしをかけ、約3分焼く。
- ③ フライ返しでひっくり返し、もう片面も約3分焼く。焦げ目がつき中まで火が通ったらでき上がり。



◆卵を使わないマヨネーズ

材料

- ・豆乳……………100ml
- ・菜種油……………200ml
(他の油でもOK)
- ・塩……………小1
- ・酢……………大1

- ① 材料を全部フードプロセッサーに入れ、混ぜる。ハンドブレンダーを使ってもOK。

- ・油はクセが少ない菜種油がオススメ。他でもOK。
- ・豆乳を倍量入れるとよりしっかり固まる。
- ・油は減らしてもOK。
- ・塩と酢はお好みで調整。



◆牛乳と小麦を使わない豆乳ホワイトソース

材料

- ・豆乳……………200ml
- ・米粉……………大1
- ・顆粒コンソメ……………小1
- ・塩・コショウ……………適量
- ・ココナッツオイル……………10g

- ① 鍋に豆乳、米粉を入れ、泡立て器で20~30秒よく混ぜる。
- ② 全体がなじんだら、鍋を火にかける。コンソメ、ココナッツオイルを加える。
- ③ 混ぜながら、フツフツするまで2分くらい加熱する。
- ④ 塩・コショウで味を調える。好みの固さまで煮詰めたらできあがり。



アレルギー食材不使用のお菓子作りにも挑戦!



最近ではアレルギー対応のお菓子も増え、手軽に購入できるようになりました。しかし、巣籠り生活を余儀なくされている今、「いっそのこと家で作っちゃおう!」ということで、管理栄養士の方のお力を借りて、アレルギー児でも安心して食べられるお菓子3品を教えていただきました。簡単で美味しいのでオススメです!



蒸しパンの場合、「蒸しすぎ」ということはないそうです! 長めに火を通しましょう。



子どもも美味しそうに食べていました



MENU 1 スイートパンプキン (小麦・卵・乳不使用)



材料

6個分

- ・かぼちゃ …………… 210g*
- ・砂糖 …………… 30g
- ・油 …………… 18g
- ・米粉 …………… 30g
- ・豆乳 (無調整) …… 48g

*種とわた、皮を除いた重量です。

メモ

★大豆アレルギーがある場合は、豆乳を使わずに作ります。砂糖の量を3/4くらいに減らすとちょうどよい甘さになります。

作り方

- ① かぼちゃはやわらかくゆで、水けをよく切る (蒸してもよい)。熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖と油を加え、混ぜる。
- ③ ②に米粉と豆乳を加え、混ぜる。
※加える米粉と豆乳の量は、かぼちゃの水分量によって変わります。かたい場合は豆乳を足し、ゆるい場合は米粉を足します。
- ④ スプーンを使い、生地をカップに入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分くらい焼く。
※焼き色はほとんどつきませんので、焼きすぎに注意してください。

MENU 2 トマトとチーズの米粉蒸しパン (小麦・卵・大豆不使用)



材料

6個分

- ・米粉 …………… 120g
- ・ベーキングパウダー … 6g
- ・砂糖 …………… 36g
- ・トマトジュース …… 60g
- ・水 …………… 72g
- ・油 …………… 30g
- ・チーズ* …………… 48g

※ダイスカットのプロセスチーズが便利です。とろけるタイプのシュレッドチーズでもおいしいです。写真はプロセスチーズを使用しています。

作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、泡立て器でぐるぐる混ぜる。
- ② ①にトマトジュースと水を加え、泡立て器でぐるぐる混ぜる。
- ③ ②に油を加え、泡立て器でぐるぐる混ぜる。むらなく混ぜる。
- ④ ③にチーズの2/3量を加え、ゴムベラなどで全体を混ぜる。
※残りのチーズはトッピングに使用します。
- ⑤ 生地をカップに流し、残しておいたチーズをトッピングする。
- ⑥ 蒸し器で10～15分蒸す。

メモ

★チーズを入れなければ、乳アレルギーにも対応できます。
★トマトジュースのほか、人参ベースの野菜ジュースで作ってもおいしくできあがります。

MENU 3 きなこ蒸しパン (小麦・卵・乳不使用)



材料

6個分

- 米粉 …………… 108g
- A** ベーキングパウダー … 7.2g
- きなこ …………… 12g
- 砂糖 …………… 30g
- B** サラダ油 …………… 36g
- 豆乳 …………… 132g

作り方

- ① **A** をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② **B** を表面が泡立つまで混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を入れ、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ 生地をカップに流し、蒸し器で10～15分蒸す。

メモ

★米粉の代わりに小麦粉で作ってもおいしくできあがります。
★お好みでごまをトッピングしたり、角切りにしてゆでたさつまいもなどを混ぜてもおいしいです。