

令和8年2月18日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

2月

アレルギー対応の食事

～8大アレルゲン不使用でみんなでおいしい！～



【2月のメニュー】

- ①チキンライスのコーンクレープ
- ②ツナのびっくりコロッケ
- ③ミニトマトと菜の花のホットサラダ
- ④にんじんとおろししょうがのスープ
- ⑤みんなにやさしいチュロス

エネルギー	901 Kcal
たんぱく質	30.5 g
脂質	119.7 g
食物繊維	13.4 g
食塩相当量	4.1 g

炊飯するときの加水量
 重量の1.5倍
 容量の1.2倍
 米2kgの場合
 $2000g \times 1.5 = 3000ml = 3ℓ$ 加水する

1 チキンライスのコーンクレープ

①チキンライス

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml
ミックスベジタブル	10g	40g	60g	80g
鶏むね肉	50g	200g	300g	400g
たまねぎ	25g	2分の1個	4分の3個	1個
マッシュルーム	1個	4個	6個	8個
トマトケチャップ	大さじ1と2分の1	大さじ6	135g	180g
こめ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
塩	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
こしょう	適量			

<作り方>

- ① 米をといで、加水する
- ② 30分以上浸水し、炊飯する
- ③ 炊き上がったたら蒸らす
- ④ ミックスベジタブルは解凍しておく
- ⑤ 鶏むね肉は角切りにする
- ⑥ たまねぎはみじん切りにする
- ⑦ マッシュルームは1cmの角切りにする
- ⑧ フライパンに油を熱してたまねぎを炒める
- ⑨ たまねぎが透き通ってきたら、鶏肉を加えて炒める
- ⑩ 鶏肉に火が通ったら、マッシュルームを加えて炒める
- ⑪ 炒めた具材をフライパンの隅に寄せ、空いたところにケチャップを加えてひと煮たちさせる
- ⑫ ケチャップと具材を混ぜ合わせる
- ⑬ ごはんとミックスベジタブルを加えて炒める
- ⑭ 塩、こしょうで味を調える

②コーンのクレープ生地

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
クリームコーン	100g	400g	600g	800g
無調整豆乳	50ml	200ml	300ml	400ml
米粉	17.5g	70g	105g	140g
こめ油	1枚につき小さじ1 ペーパーでなじませる			
塩	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
こしょう	適量			

<作り方>

- ① クリームコーンと豆乳を混ぜ合わせる
- ② ①に米粉を加えてだまがなくなるまで混ぜる
- ③ ②に塩、こしょうを加えて混ぜる
- ④ フライパンに油を熱して、③を円形に広げる
- ⑤ ふたをして弱火で5分程度焼く
- ⑥ 表面が乾いたら生地よりも大きめに切ったクッキングシートを皿へ敷いてそこに生地を乗せる
- ⑦ ⑥へチキンライスに乗せて、シートでキャンディ状に包む
- ⑧ ⑦をひっくり返して、形を整えて、シートをはずす

2 ツナのびっくりコロッケ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	2分の1個	2個	3個	4個
たまねぎ	10g	4分の1個	3分の1個	2分の1個
水	50ml	200ml	300ml	400ml
シチュールウ	2分の1袋	2袋	3袋	4袋
シーチキン水煮	8分の1缶	2分の1缶	4分の3缶	1缶
ほうれん草	10g	40g	60g	80g
塩	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
こしょう	適量			
油揚げ	2分の1枚	2枚	3枚	4枚
こめ油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1

<作り方>

- ① じゃがいもは電子レンジで加熱して熱いうちにつぶす
- ② たまねぎはみじん切りにする
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、たまねぎを加える
- ④ ③に火が通ったらほうれん草とシーチキンを加える
- ⑤ ほうれん草が溶けたらシチュールウを加える
- ⑥ ①に⑤と塩、こしょうを加えて、よく混ぜて人数分に分ける
- ⑦ 油揚げを半分に切って、⑥をいなりずしのように包む
- ⑧ フライパンに油を熱して、⑦を焼く

3 ミニトマトと菜の花のホットサラダ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
菜の花	25g	100g	150g	200g
ミニトマト	5個	20個	30個	40個
穀物酢	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
しょうゆ	4.5g	大さじ1	大さじ1と3分の2	大さじ2
ごま油	小さじ2分の1弱	大さじ2分の1	大さじ4分の3	大さじ1
すりごま	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
かつおぶし	0.6g	2.5g	3.8g	5g

<作り方>

- ① 菜の花は食べやすい大きさにざく切りする
- ② ミニトマトはヘタを取って洗っておく
- ③ 耐熱容器に①とかぶるくらいの水をいれてレンジで2分加熱する
- ④ ③の水を切って、ミニトマトを加えてさらに2分加熱する
- ⑤ ④を酢、しょうゆ、ごま油、すりごま、かつおぶしで和える

4 にんじんとおろししょうがのスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
しょうが	2g	8g	12g	ひとつかけ
顆粒コンソメ	少々	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
塩	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
水	160ml	640ml	960ml	1280ml
乾燥パセリ	少々			

<作り方>

- ① にんじんはせん切りにする
- ② しょうがは皮をむいてすりおろす
- ③ 鍋に水、にんじんを加えて火にかける
- ④ にんじんがやわらかくなったら、顆粒コンソメを加える
- ⑤ ②を加えて、塩で味を調える
- ⑥ 盛り付けてパセリを散らす

5 みんなにやさしいチュロス

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
きぬ豆腐	20g	4分の1丁	3分の1丁	2分の1丁
はちみつ	2.5g	10g	15g	20g
米粉	15g	60g	90g	120g
塩	少々			ひとつまみ
ベーキングパウダー	0.25g	1g	1.5g	2g
純ココア	1.3g	5g	7.8g	10g

<作り方>

- ① オーブンは180℃に予熱しておく
- ② ボウルに豆腐を入れて滑らかになるまでよく混ぜる
- ③ ①に他の材料をすべて加えてさらに混ぜる
- ④ 絞り袋に入れてクッキングシートを敷いた天板に絞る
- ⑤ 予熱したオーブンで20分焼く

今日のポイント

- ・チュロスは焼き時間がかかるので、早めに作り始めてください
- ・炊飯は当番さんがやってくれていますので、炊けたら配ります(目安:11時ごろ)
- ・チキンライスの具をケチャップで炒めるところまで進めておいてください
- ・鶏肉が調理台の上で他の食材と接触しないように気を付けてください

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
チキンライスの コーンクレープ	611	20.0	17.5	93.1	4.6	1.8	586	27	2.1	52	0.14	0.16	63	9
ツナのびっくりコロッケ	140	5.4	8.1	4.8	5.1	0.9	267	47	0.8	40	0.06	0.04	26	17
ホットサラダ	62	2.7	2.8	5.3	2.4	0.7	342	77	1.3	105	0.11	0.12	116	57
にんじんとおろししょうが のスープ	10	0.2	0.1	1.8	0.7	0.6	71	7	0.1	145	0.01	0.01	5	1
チュロス	78	2.2	1.1	14.7	0.6	0.1	75	18	0.4	0	0.03	0.01	4	0
合計	901	30.5	29.6	119.7	13.4	4.1	1341	176	4.7	342	0.35	0.34	214	84

食改リーダー研修通信 令和8年2月号 川口市保健所健康増進課作成

アレルギーとは特定の物質に対して起こる免疫学的反応のことです。このアレルギーがメカニズムにある病気のことをアレルギー疾患と呼び、アトピー性皮膚炎や食物アレルギー、花粉症などがあります。アレルギーの原因物質により様々なアレルギー疾患があります。

特に重篤な症状ではアナフィラキシーを引き起こし、命に係わる場合もあります。正しい知識と適切な処置が重要です。

2月20日はアレルギーの日

1966年2月20日にアレルギーに関わる抗体「IgE」が日本人の博士によって発見・発表されました。この発見はアレルギー反応の仕組みを解明し、治療に革命をもたらしたそうです。

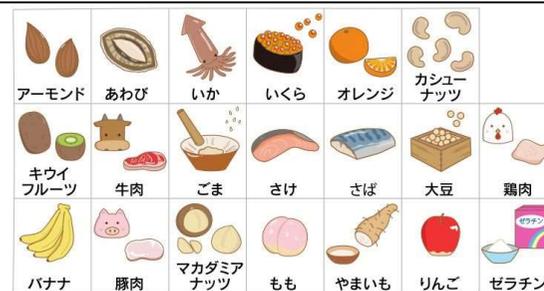
このことから、日本アレルギー協会では2月20日を「アレルギーの日」と制定し、毎年2月17日から23日の1週間を「アレルギー週間」としています。

食物アレルギーに関する表示

特定原材料8品目（表示義務あり）



特定原材料に準ずるもの20品目（表示が推奨されている）



今日の献立、ここがイネ 

チキンライスのコーンクレープ

黄色いクレープ生地でチキンライスを包むことでオムライス風に仕上がります。卵アレルギーでも見た目は同じものを食べることができます。

ツナのびっくりコロッケ

SNSで話題になっているいなりコロッケです。油揚げで包めば小麦や卵を使用しない衣が完成。特定原材料を使用していないシチューのルーでクリームコロッケ風にもできます。

みんなにやさしいチュロス

米粉や豆腐を使用することで小麦や乳アレルギーのかたも食べられるチュロスです。オーブンで焼き上げる作り方なので、余分な油脂もカットできます。