

第2回 全国米粉料理コンテスト

「米粉の名人」料理グランプリ2014

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋

第2回全国米粉料理コンテスト(平成26年8月～平成27年3月)において応募総数は766点となりました。

そのうち、「米粉食物アレルギー対応レシピ」総数は89点(11.6%)を占め、食物アレルギー対応に対する応募者の方々の関心度の高さを反映した結果となりました。

今回米粉食物アレルギー対応レシピの内、3大アレルギー不使用のレシピから6点を抜粋いたしました。皆様の今後のレシピ作成の一助となれば幸いです。

平成27年3月7日

特定非営利活動法人国内産米粉促進ネットワーク

第2回 全国米粉料理コンテスト

米粉の名人料理グランプリ2014

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

オムそば(オムレツ風焼きそば)

レシピの
ポイント

米粉と南瓜で卵を模したオムシートを焼き上げました。米粉の麺で作った焼きそばを、もちりとしたオムシートで包み、かわいいオムそばに仕上げました。
卵以外にも6品目(乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を除去し、アレルギー患児に見た目から喜んでもらえ、安心して食べてもらえる、アレルギー除去食に仕上げました。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
(焼きそば)		椎茸	10	(オムシート)	
米粉麺(兼平製麺)	2袋	こどもソース	60	米粉(SS製粉)	50
豚肩ロース	100	スープの素 塩	2	冷凍皮むき南瓜	30
キャベツ	50	コショウ	0.02	水	140
もやし	60	なたね油	4	なたね油	3
人参	20	こどもケチャップ	20		

第2回 全国米粉料理コンテスト

米粉の名人料理グランプリ2014

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

卵・乳不使用 チキン南蛮風

レシピの
ポイント

卵・乳アレルギーの方にも、チキン南蛮風の美味しさを味わっていただけるレシピです。マヨネーズを使用せず、米粉を使って、ご家庭で手軽にタルタルソースを作ることができます。米粉は小麦粉に比べて油を吸いにくく、少量の油でサクサクしたから揚げができ、南蛮酢に漬けると食感の良いチキンになる所もポイントです。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
(タルタルソース)		玉ねぎ	1/6個(30)		
豆乳	100	きゅうり	1/2本(40)		
米粉	10				
酢	大さじ2(30)				
塩	小さじ1/4(3)				
ブラックペッパー	少々				

第2回 全国米粉料理コンテスト

米粉の名人料理グランプリ2014

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

3大アレルゲン対応米粉キッシュ

レシピの
ポイント

3大アレルゲン「鶏卵・乳製品・小麦」を使用しないで作るキッシュです。
卵の感じを出すためにかぼちゃ、乳製品を使わずに豆乳、小麦粉の代わりに米粉を使うことでアレルギーのある方でも食べられるキッシュができました。
調味料もアレルギー対応無添加ブイヨンの使用で安心です。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
★米粉	100	☆米粉	10	おろしにんにく	3
★豆乳	40	☆無添加ブイヨン	4	オリーブオイル	10
★オリーブオイル	30	ほうれん草	200	食塩	少々
★食塩	2	しめじ	50	こしょう	少々
☆かぼちゃ	150	ベーコン	30		
☆豆乳	150	玉ねぎ	100		

第2回 全国米粉料理コンテスト

米粉の名人料理グランプリ2014

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

酒粕と米粉のいちごアイス

レシピの
ポイント

特定原材料7品目不使用です。
酒粕と米粉でまったりしたアイスにしました。
いちごは旬の時期に購入した、熊本産のいちごを冷凍保存したものを使用。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
酒粕	50	冷凍いちご	160	はちみつ	大さじ1と1/2
米粉	12				
水	300cc	豆乳入りホイップ	100cc	飾り用いちごジャム	適宜
自家製いちごジャム	40	きび砂糖	18	ミント	適宜
きび砂糖	40				
トレハロース	5	レモン汁	小さじ2/3		

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

やさしいドーナツ

レシピの
ポイント

宮城のひとめぼれ米粉とマシュマロ風米粉をミックスすることで、米粉だけの生地にもかかわらず、成型がとても楽にきれいに作ることができます。マシュマロ風米粉の特性を生かし、少ないベーキングパウダーでもふくらみ、味のとても良いドーナツが出来ます。砂糖が少なくても米粉の甘さが十分感じられ、小麦のがてな方や保育所のおやつとして活用していただきたいレシピです。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
菅原さんちの米粉	120	マシュマロ風米粉	20	こしあん	40
砂糖	20	オリーブオイル	8	水	80
塩	少々				
かぼちゃの粉(市販)	2	揚げ油		粉砂糖	適量
水	150				
ベーキングパウダー	2	粉寒天	0.5		

米粉食物アレルギー対応レシピ抜粋 (小麦・乳・卵不使用)



レシピ名

米粉のミルクレープ コロン風味

レシピの
ポイント

当院は小児の食物アレルギーの治療・研究の分野では日本で最高水準の病院である。そこで、当院でも提供出来る様なレシピを考えてみた。このレシピは卵・乳・小麦の完全除去のレシピであり、小児アレルギーの大半がこのアレルギーにあたる。レシピでは米粉を使用することで、もっちりとした食感と乳製品が使用できないため、栗の味を全面に出す様な味付けにしてみた。

材料及び分量(g) * 分量は2人分(デザートなどの場合は作りやすい分量)

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)
〔クレ ー プ 生 地〕	豆乳	400	〔(マ ン ト レ ー ト ー ス 〕	砂糖	130
	砂糖	80		豆乳	200
	米粉	150		ココア	5
	カボチャ	60		豆乳	50
	なたね油	20		砂糖	20
〕	むし栗	430	〕	米粉	1
				アーモンド粉末	30
				砂糖	30
				米粉	30
				豆乳	20
				なたね油	10