

## 多種食物アレルギー除去のレシピについて

当院では、お子様に食物アレルギーがあり日常の献立に悩んでおられるご家族のために、食物アレルギーに関する最新の知識の提供と共に、アレルゲンを除去したアレルギー食の講習を行っています。このページでは食物アレルギー教室でご紹介したアレルゲン除去レシピの一部をご紹介します。

### 多種食物除去の

### 手作りピザをつくってみよう！

かんたん！



### 《クリスピーピザ》

(1/8 カット分 エネルギー 49kcal, たんぱく質 2.1 g, カルシウム 5mg)

クリスピーピザは薄く焼いたピザ生地で、カリカリとした食感が特徴です。発酵させない作り方もあり、これは短時間で、美味しく簡単に作れますのでおすすめです。トッピングには食べられる食品をいろいろのせて楽しみましょう。

## クリスピーピザ（1枚分）

### 〔材料〕

#### 【ピザ生地】

|           |       |
|-----------|-------|
| ホワイトソルガム粉 | 50 g  |
| タピオカ粉     | 25 g  |
| 食塩        | 0.5 g |
| 水         | 50cc  |
| オリーブオイル   | 8 g   |

#### 【ピザソース】

|             |      |
|-------------|------|
| アレルギー用ケチャップ | 30 g |
| 玉葱          | 20 g |
| オレガノ（乾燥）    | 少々   |

#### 【トッピング】

|         |       |
|---------|-------|
| 赤ピーマン   | 20 g  |
| ピーマン    | 20 g  |
| 玉葱      | 30 g  |
| マッシュルーム | 20 g  |
| 馬肉赤身挽肉  | 50 g  |
| 食塩      | 0.3 g |

### 〔調理方法〕

#### （ピザ生地を作る）

- ①分量のホワイトソルガム粉とタピオカ粉、食塩を混ぜ合わせ、その中に水を加えてよくこね、まとまってきたらオリーブオイルを少しずつ加えてさらにこね、ひとまとめにして30分程度休ませる。

#### （ピザソースを作る）

- ②玉葱はすりおろし、アレルギー用ケチャップ、オレガノを合わせて火にかける。

#### （トッピング）

- ③ピーマンは種を除いて輪切りにし、玉葱、マッシュルームは薄切りにして、さっと茹でておく。
- ④馬肉赤身挽肉はフライパンでから煎りし、食塩で調味する。
- ⑤①のピザ生地を薄くのばし、その上に②のピザソースを塗り、トッピングを全体に散らす。
- ⑥200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。

## 参 考

ピザ生地に用いる粉はホワイトソルガム粉だけでなく、ひえ粉など他の雑穀粉でも利用できます。

ピザソースがかかっていない縁の部分などは少しかために焼き上がりますので、かたくない方がいい場合はソースをまんべんなくぬって焼きましょう。  
オリーブオイルの代わりに、なたね油やなたねマーガリン（乳不使用）でも大丈夫です。

### 雑穀粉等について

- ・ホワイトソルガム粉

イネ科のタカキビの一種であるソルガムを改良して渋みを除いたものです。グルテンを含まず、小麦粉の代替として使用します。

- ・ひえ粉

ひえを粉状にしたものです。ホワイトソルガム粉と同様、グルテンを含まず、小麦粉の代替として使用します。

- ・タピオカ粉

キャッサバ芋の根から採ったでんぷんです。消化吸収がよく、アレルギー性も少ないといわれています。水といっしょに煮るとゼリー状になります。

雑穀粉を使用する場合、まとまりやすくするためにタピオカ粉を混ぜて使うことが多くあります。

（文責；管理栄養士 池本美智子）