

## 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。

### アレルギー用ミルクを使って

### クリームスープスパゲティをつくろう！

おいしい♡



#### 《組み合わせメニュー例》

- ・ クリームスープスパゲティ
- ・ 肉団子の米蒸し
- ・ 春キャベツのおろしサラダ
- ・ スイートポテトクッキー
- ・ いちごのジュレ

〈エネルギー 482kcal, たんぱく質 18.3g, カルシウム 89mg〉

今回は多種食物除去のクリームスープパゲティをご紹介します。

## クリームスープパゲティ

### 〔材料〕

きびめん	30 g
ささみ	20 g
たまねぎ	20 g
人参	10 g
マッシュルーム	10 g
なたね油	2 g
昆布出し汁	120 g
アレルギー用ミルク	5 g
ローリエ	少々
塩	0.6 g
ひえ粉	7 g
水	30 g
ピーマン	5 g

### 〔調理方法〕

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら、きびめんをほぐしながら入れ 8～10分間茹でる。茹で上がった後、ザルにあげて水を切っておく。
- ②たまねぎ・マッシュルームはうす切りに、人参は短冊切りにする。
- ③ピーマンはせん切りにし、塩茹でしておく。
- ④鍋になたね油を熱し、ささみ切り肉を炒め、②の野菜を加えて炒める。
- ⑤④にだし汁を加え、ローリエを入れて、アクを取りながら煮込み、塩で味を整える。
- ⑥ひえ粉を水で溶き⑤に加え、適度なとろみがついたら微温湯で溶いたアレルギー用のミルクと①の麺を加える。
- ⑥ひと煮立ちしたら③のピーマンを加えて火を止める。

### アレルギー用ミルクについて

アレルギー用ミルクはミルクに含まれるカゼインや乳清たんぱく質を酵素分解してアレルギー性を低減化したミルクアレルギー児のための治療用ミルクです。

不足しがちなたんぱく質やカルシウム、ビタミンDを含みますので、哺乳用としてだけでなく日々のお料理やおやつの中に積極的に利用しましょう。

(文責；管理栄養士 池本美智子)