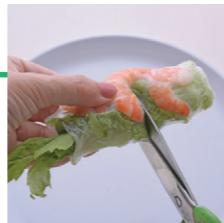


アレルギーについて

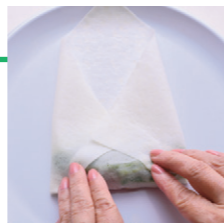
食物アレルギーって何？

食物アレルギーは、食べ物に含まれているアレルゲンが原因で起きます。体を守る免疫が、アレルゲンが有害なものではないのに、悪いものと思い込み、外へ出そうとします。そのときの様々な反応を「アレルギー反応」といいます。



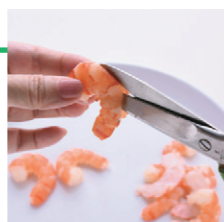
アレルギー反応の症状は？

いろいろな症状があります。皮膚に出ることが多いのですが、呼吸器などの体の臓器に出る場合もあり、重症の場合は死に至ることもあります。

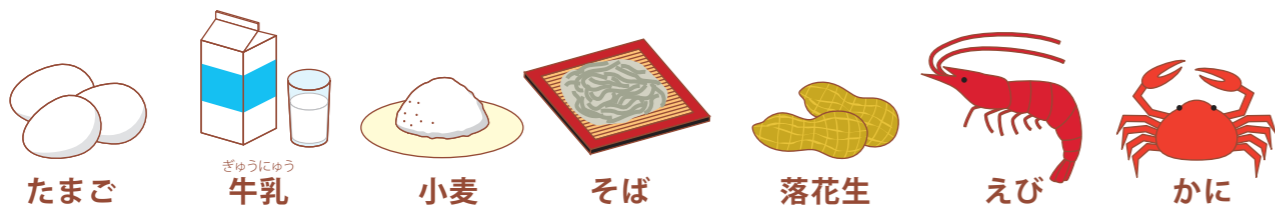


アレルギーを起こしやすい食材は？

食品の表示義務があるのは、発症する人が多かったり、症状が重かったりするもので、7品目あります。できれば表示したほうがよいと言われているものが、20品目あります。



7品目



20品目

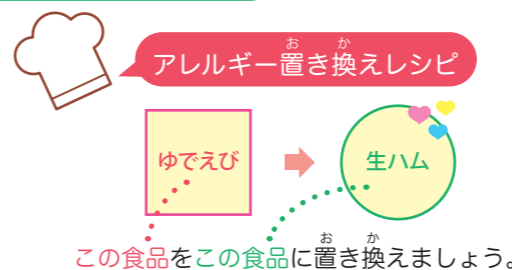
- あわび
- いか
- いくら
- オレンジ
- カシューナッツ
- キウイフルーツ
- 牛肉
- くるみ
- ごま
- さけ
- さば
- 大豆
- 鶏肉
- バナナ
- 豚肉
- まつたけ
- もも
- やまいも
- りんご
- ゼラチン

置き換えレシピについて

この本では、アレルギーの7品目をなるべく使わないようにしています。

使うときは、アレルギーの起きない食品に、置き換えることができるものを提案しています。

置き換えレシピの見方



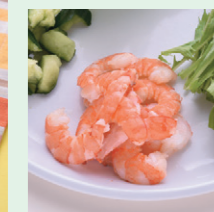
えびアレルギーの人は、ゆでえびを生ハムに置き換えれば、大丈夫です。

春巻きの皮



ライスペーパー

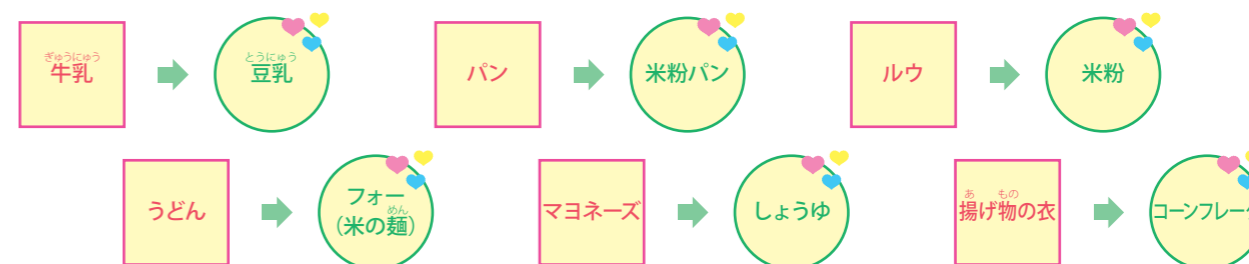
ゆでえび



生ハム

アレルギーの置き換えいろいろ

アレルギーがあっても代わりになるものがあります。



代わりになるものをいろいろ工夫すると、また、おいしいレシピができますね。

ホイルケース焼き

ホイルケースにぎゅうぎゅうに入れて焼くだけ！

ポイントはチキンを焼いてから野菜を。

好きなタレやソースで食べてもいいですね。

ミニトマトに
緑の野菜、
きのこをたくさん！



材 料 (3 人 分)	鶏手羽中(バーベキューチキン)	9本
	グリーンアスパラ	3本
	ブロッコリー	1/3房
	パプリカ(赤・黄)	各1/4個
	ミニトマト	9個
	エリンギ	1本
	塩・コショウ	少々
オリーブ油	大さじ2	

用 具	キッチンばさみ
	計量スプーン
	菜箸
	オーブントースター
	ホイルケース

ワンポイントアドバイス

ホットプレートでも！

ホットプレートで作れば、パーティーメニューにも！
バーベキューチキンはもも肉にし、野菜の種類もなすやズッキーニ、いろいろな野菜を入れて作りましょう。

材料の準備



キッチンばさみで4cm長さに切ります。

乱切りにします。

食べやすい大きさに切ります。

食べやすい大きさに切ります。

作り方



1 鶏肉に塩・コショウし、半量のオリーブ油をかけて混ぜます。

2 ホイルケースにのせます。

3 温めたオーブントースターで鶏肉を約5分焼きます。(途中で裏返します)

4 3にアスパラ、ブロッコリー、パプリカ、エリンギ、ミニトマトをのせます。

5 残りのオリーブ油をかけます。

6 温めたオーブントースターで約10分焼きます。

スープカレー

ごろごろ野菜がおいしいカレー!
丸ごと煮るのがポイントです。
ターメリックライスで食べましょう!

にんじんやじゃがいもは
煮えてから、おたまで
簡単に切れます。



材 料 (3人分)	牛肉(カレー・シチュー用)	400g
	ペコロス	8個
	にんじん	2本
	じゃがいも	2個
	水	600ml
	コンソメ顆粒	大さじ1
	カレー粉	大さじ2
	塩・コショウ	少々

用 具	キッチンばさみ
	ピーラー
	はかり
	計量カップ
	計量スプーン
	炊飯器
おたま	



ワンポイントアドバイス

ごはんはターメリックライス!



カレーにはターメリックライスが合いますね。
作り方は簡単。米2合を洗い、ターメリック大さじ1/2を入れ、普通の水加減にして炊きます。

材料の準備



ピーラーで皮をむきます。



ピーラーで皮をむきます。



皮をむき、上と下の部分を切ります。

作り方



1 すいはんき炊飯器に牛肉を入れます。



2 野菜類を入れます。



3 コンソメ、カレー粉、塩・コショウを入れます。



4 水を入れ、すいはんき炊飯器の白米のふつう炊きのスイッチを入れます。



5 た炊き上がったら、にんじん、じゃがいもをおたまで切ります。



6 できあがり。