

食べて健康

愛媛県栄養士会

卵アレルギー

代替品で食事楽しく

卵アレルギーは、卵白に含まれるアレルギー物質が主な原因とされており、これらに対して体内で抗原を

産生することによりアレルギー症状が発生します。症状の出方や程度は人によってさまじく、じんましんやかゆみを伴う湿疹、せき、腹痛、嘔吐（おうと）

・下痢などの症状が食後2時間以内に表れます。生卵はもちろん、マヨネーズ、アイスクリームやクッキーなどの洋菓子の一部、かまぼこやはんぺんなどの練り製品、ハムやソーセージ類の食肉加工食品の一部、お絵染の揚げ物などには卵を使用している場合があるので注意が必要です。

卵の代替として、セラチンや寒天で固めるお菓子、片栗粉や小麦粉などを水でといた衣で作る揚げ物にする方法があります。ひき肉も販売されています。

卵の代替として、セラチンや寒天で固めるお菓子、片栗粉や小麦粉などを水でといた衣で作る揚げ物にする方法があります。ひき肉も販売されています。

卵のつなぎには、片栗粉やすりおろしたジャガイモなどを使用とおいしく仕上がります。卵不使用のマヨネーズも販売されています。

原材料表示を確認し、代替食材を上手に使用して、食事を楽しみましょう。

（三原郁美）
〈第3土曜日に掲載〉



いずれも2人分

★ご飯

【材料】白飯320g

★里芋つくね

【材料】里芋50g（正味）、玉ネギ50g、鶏ひき肉180g、片栗粉小さじ2、サラダ油小さじ2、レタス2枚、タレ（しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、酒小さじ2、砂糖小さじ1）

【作り方】①里芋は皮をむき、細かく切って電子レンジで3～4分加熱してマッシュしておく。玉ネギはみじん切りにする ②ボウルにひき肉、玉ネギを入れてよくこねて、①の里芋と片栗粉を加えてさらにまぜる ③フライパンに油を熱し、成形したつくねを入れて両面弱火でこんがり焼く ④中まで火が通ったらタレの調味料を入れて、つくねに絡めるようにして

煮詰める ⑤レタスを皿に敷いて、つくねをのせる。

★ハウレンソウのごまあえ

【材料】ハウレンソウ100g、A（しょうゆ大さじ½、砂糖大さじ½、すりごま大さじ1）

【作り方】①ハウレンソウは洗ってたっぷりの湯で色よくゆで、冷水にとって水気を絞る。4cm幅に切っておく ②Aをまぜ合わせ、①のハウレンソウとあえる。

★キノコと野菜のすまし汁

【材料】ニンジン50g、玉ネギ40g、干しシイタケ5g、だし汁300ml、酒大さじ1、薄口しょうゆ小さじ2、塩少々

【作り方】①ニンジンは5mm厚さのいちょう切り、玉ネギは薄切りにしておく。干しシイタケは分量外の水で戻して千切りにする ②鍋にだし汁、①を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る ③野菜が軟

らかくなったら酒、しょうゆ、塩で味付けし、器に盛りつける。

★おいも杏仁（あんじん）風

【材料】サツマイモ100g（正味）、牛乳大さじ1½、砂糖大さじ½、B（アーモンドミルク300cc、砂糖大さじ3）、セラチン5g、水大さじ2

【作り方】①水にセラチンを振り入れて、ふやかしておく ②サツマイモはゆでて、皮を取り除いて、裏ごしし、牛乳と砂糖を加えてまぜる ③Bを鍋に入れて弱火で沸騰しないように温める ④砂糖が溶けたら①を加えよくまぜる ⑤火からおろして容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす ⑥固まったら②をのせる。

（1人分 エネルギー611kcal、タンパク質26.1g、脂質17.3g、食塩相当量2.8g）

県栄養士会ホームページ <http://www.e-dietitian.or.jp/>