

# 食べて健やか

愛媛県栄養士会



## 乳製品アレルギー

## カルシウム不足注意

乳製品アレルギーは、主に「カゼイン」というタンパク質が原因となり、じんましんや腹痛、せきなどのアレルギー症状を引き起こします。カゼインは耐熱性があり、発酵によっても変化しにくいので、加熱した牛乳やチーズなどの加工食品にも注意が必要です。また、ヤギ乳やヒツジ乳も避けましょう。洋菓子、パン、加工肉、調味料など、牛乳を使った加工

1 長さ3cmに切る ②カボチャは薄切りにして電子レンジ600Wで50秒加熱する ③耐熱容器に卵を割り入れ、ケチャップ以外の材料を加えてまぜ、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する ④切り分けて皿に盛り、ケチャップを添える。

### ★ヒジキと大豆のサラダ

【材料】乾燥ヒジキ4g、煮大豆30g、キュウリ30g、かにかまぼこ16g、コーン20g、A（マヨネーズ小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、りんご酢小さじ1/2）、塩少々

【作り方】①ヒジキは水で戻してさっとゆで、長い物は食べやすく切る ②キュウリは半月切りにして塩を振る。しばらくしたら水気をしぼる ③かにかまぼこは細く裂いて、食べやすい長さに切る ④ボウルにAの調味料を合わせ、材料を加えてあえる。

### ★黒ゴマあずきの白玉団子

【材料】白玉粉30g、絹ごし豆腐30g、黒すりゴマ小さじ2、ゆであずき缶40g、キウイフルーツ1/2個

【作り方】①ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。8個に分けて丸め、中央を指で軽く押さえる ②沸騰した湯に①を入れ、浮いてからさらに1分ゆでて冷水にとる ③黒すりゴマとゆであずきを合わせてまぜる ④器に盛り付け、キウイフルーツを添える。

（1人分 エネルギー728kcal、タンパク質32.9g、脂質20.8g、塩分2.8g、カルシウム267mg）

いずれも2人分

### ★青のりご飯

【材料】麦ごはん280g、青のり小さじ1/2

【作り方】麦ごはんは青のりをまぜる。

### ★サケとサツマイモの豆乳シチュー

【材料】サケ100g、サツマイモ60g、小松菜60g、タマネギ60g、シメジ40g、ニンジン30g、オリーブ油大さじ1、小麦粉大さじ2、水150cc、調整豆乳100cc、麦みそ小さじ1、塩小さじ1/2、水溶きおからパウダー（おからパウダー小さじ2、水大さじ2）

【作り方】①サケは一口大に切る ②サツマイモとニンジンは厚めのいちょう切り、タマネギはくし形に切る。小松菜は3cmの長さに切って、茎と葉を分ける。シメジは石づきを除き、ほぐす ③鍋にオリーブ油を熱してサケを焼き、両面焼けたら皿に取り出す ④③の鍋に小松菜の葉以外の野菜を入れて炒める。油がまわったら小麦粉を振り入れて炒め、水を加えて中火で野菜に火が通るまで煮る ⑤小松菜の葉とサケを鍋に入れ、豆乳を加えて煮て麦みそと塩で味付けする ⑥最後に、水溶きのおからパウダーを加えとろみをつける。

### ★切り干し大根とカボチャのレンジオムレツ

【材料】卵1個、切り干し大根8g、カボチャ30g、しらす干し8g、調整豆乳大さじ1、カレー粉少々、ケチャップ小さじ2

【作り方】①切り干し大根は水で戻して、

工食品は多いため、使用する際には原材料表記を確認しましょう。ただし、乳化剤（一部を除く）や乳酸菌など、牛乳とは関係がなく食べられるものもあります。

海藻、緑黄色野菜など、カルシウムを多く含む食品を積極的に取りましょう。ま

（青野真紀子）  
今回は乳製品アレルギーの方でも安心して食べられるメニューを紹介しています。

（第3土曜日に掲載）

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