

食べて健やか

愛媛県栄養士会

小麦アレルギー

米粉やおからで代替

も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。「十分に加熱していれば大丈夫」などの誤った解釈は危険です。

また、災害時の備蓄として、アレルギー対応の長期保存のレトルトカレー、ライスクッキーなどを日ごろから用意しておくことをお

勧めします。自治体等でもアレルギー対応の食品を備蓄しておく、スムーズに配布することができま

す。今回は、小麦粉の代替品としてライス Pasta、おからパウダー、米粉を使用したメニューを紹介します。（加藤香）

第3土曜日に掲載

食物アレルギーは、特定の食物を摂取することによって、じんましんのような軽い症状から、生命の危険

を伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。「十分に加熱していれば大丈夫」などの誤った解釈は危険です。小麦アレルギーで完全除去が必要な場合でも、主食は米を中心に、バランスよく食べていれば栄養が不足する心配はありません。最近では、米粉でできたパン、麺・パン粉・ギョーザの皮なども並んでいます。小麦アレルギーであるグルテンを使用しているものもありま

すので、購入時にはアレルギー表示を確認しましょう。

★ヨーグルトカッサータ

【材料】ヨーグルト（無糖）25g、生クリーム6cc、砂糖小さじ1弱、ミックスベリー（冷凍）10g

【作り方】①キッチンペーパーにヨーグルトを包み、重しをして水切りする ②ボウルに生クリームと砂糖を入れ、8分たてにする ③①と②をまぜ、冷凍のミックスベリーを加え、溶けないうちに手早くまぜる ④型に入れ、冷やして固める。

（1人分 エネルギー593kcal、タンパク質19.2g、脂質24.5g、塩分2.7g）

り、ささみは粗みじんに切る ②フライパンにサラダ油を熱し、ささみ、玉ネギを炒めて塩こしょうとケチャップで味付けし、ご飯をまぜ合わせてケチャップご飯を作る ③パットに広げ少し冷まして、中央にとろけるチーズを重ねて切ったものを入れ、丸くまとめる ④米粉・卵・おからパウダーの順につける（ここまで作り置きして冷凍も可能） ⑤180度の油で色がつく程度に揚げる。

★白菜サラダ

【材料】白菜60g、ミカン½個、重曹小さじ½、水500cc、A（サラダ油小さじ1、酢小さじ½、塩少々）

【作り方】①鍋に湯を沸かし重曹を入れ、皮をむいてバラバラにしたミカンを入れる ②ミカンがゆらゆら動く程度に2～4分（薄皮の厚さによって調整

いずれも1人分

★ネギツナパスタ

【材料】ライスパスタ60g、ネギ10g、ツナ缶（油漬）35g、水210cc、固形コンソメ½個、ニンニクチューブ小さじ½

【作り方】①ネギは小口切りにする ②耐熱容器に半分に折ったパスタ、砕いたコンソメ、油を切ったツナ、水を入れ、ラップをかけず600Wの電子レンジでパスタのゆで時間+3分加熱する ③②にネギとニンニクをまぜ盛り付ける。

★ライスコロッケ

【材料】ご飯40g、玉ネギ15g、ささみ10g、サラダ油少々、塩こしょう少々、ケチャップ小さじ1、とろけるチーズ½枚、米粉小さじ1、卵8g、おからパウダー小さじ1

【作り方】①玉ネギはみじん切

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