

平成26年度

学校給食に関する夏期講習会

食物アレルギーに関する講習会



主催 公益財団法人大分県学校給食会
後援 大分県教育委員会
大分県学校栄養士研究会

平成26年度学校給食に関する夏期講習会開催要項
～食物アレルギーに関する講習会～

1 趣 旨 栄養教諭・学校栄養職員等を対象に、食物アレルギーに関する正しい理解と学校給食におけるアレルギー対応等の知識を習得する講習会を開催し、もって安全・安心な学校給食の実施に資する。

2 主 催 公益財団法人大分県学校給食会

3 後 援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会

4 日 時 平成26年8月7日(木) 10時00分から16時00分まで

5 場 所 公益財団法人大分県学校給食会(会議室・調理室)

6 対 象 栄養教諭・学校栄養職員等

7 日 程

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
受付	開 会	デ モ ン ス ト レ ー シ ョ ン	調 理 実 習	試 食	片 休 付 け 憩	講 義	閉 会

8 講 師 独立行政法人 国立病院機構 相模原病院
臨床研究センター アレルギー性疾患研究部
研究員(管理栄養士) 長谷川 実穂

9 内 容 食物アレルギーに関する講習会

もくじ

講師紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

実習献立

ルウを使わないカレー・・・・・・・・・・・・・・ 3

ビーフンのナポリタン・・・・・・・・・・・・・・ 4

ふっくらハンバーグ・・・・・・・・・・・・・・ 5

コーンフレーク衣のコロッケ・・・・・・・・・・・・ 6

米粉の蒸しケーキ(ココア)・・・・・・・・・・・・ 7

講師紹介



独立行政法人国立病院機構相模原病院
臨床研究センター アレルギー性疾患研究部
研究員(管理栄養士)

はせがわ みほ
長谷川 実穂

2001年 静岡県立大学 食品栄養科学部栄養学科 卒業
国立病院(現 独立行政法人国立病院機構) 管理栄養士
国立国際医療センター、国立相模原病院、国立病院機構東埼玉病院を経て
2007年より現職

厚生労働科学研究班による『食物アレルギーの栄養指導の手引き 2008/2011』検討委員
文部科学省『学校給食における食物アレルギー対応マニュアル』作成委員
環境再生保全機構『よくわかる食物アレルギー対応ガイドブック 2014』検討委員
環境再生保全機構『食物アレルギーをもつ子どものためのレシピ集』検討委員
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会 アレルギーエドゥケーター制度委員
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会 アレルギーエドゥケーター教育研修委員
日本臨床栄養学会アレルギー部会 委員
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会 アレルギーエドゥケーター

日本小児アレルギー学会員
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会員
日本アレルギー学会員
日本臨床栄養学会会員
日本栄養士会会員

「子どもが喜ぶ 食物アレルギーレシピ 100」(成美堂出版) 栄養監修
「食物アレルギーの栄養指導」(医歯薬出版) 共著

ルウを使わないカレー



材料 2~3人分

牛薄切り肉	200g
たまねぎ	1個
じゃがいも	2個
にんじん	1/4本
油	大さじ1
塩	小さじ1/2
米粉	大さじ3
水	900ml
カレー粉	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
ごはん	適宜

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに、たまねぎは薄く切る。
- ②鍋に油をひき、たまねぎを焦がさないようにしながら少し色がつくまでじっくり炒める。じゃがいも、にんじんを加え、火が通るまでしっかりと炒める。
- ③じゃがいもの周りが少し崩れるくらいまで炒めたら牛肉を加え、塩を入れ炒める。火が通ったら、全体に米粉をまぶして軽く炒め、水を加える。
- ④具が柔らかくなり、全体にとろみがついたら、少し汁を取ってカレー粉を溶き、鍋に戻す。中濃ソースを加えて一煮立ちさせ、最後に塩、こしょうで味を調える。

ワンポイント

小麦の代わりに米粉でとろみをつけるところがポイントです。

ビーフンのナポリタン



材料 2~3人分

ビーフン	150g
or	麺はどちらか
ライスパスタ	お好みで
ウインナー	75g
(ウイニー、日本ハム)	
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1~2
マッシュルーム	50g
鶏ガラスープ (味の素)	3g
A- トマトケチャップ (カゴメ)	大さじ5・1
中濃ソース (ブルドックソース)	小さじ1/2
水	700ml
塩	適宜
こしょう	適宜
トマトケチャップ (カゴメ)	適宜

作り方

- ①たまねぎ、ピーマンは1cm程度の薄切り、ウインナー、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
Aの調味料はあらかじめ混ぜておく。
- ②鍋に油をひき、ウインナー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。
- ③全体に火が通ったら、Aの調味料を入れる。ビーフンを乾麺のまま直接加え、全体が汁につかるように強火で加熱する。煮立ったら火を弱め、**かき混ぜずに**ビーフンが柔らかくなるまで煮込む。(8~9分程度)
- ④ビーフンが柔らかくなったら、水分を飛ばしながらかき混ぜ、塩、こしょう、ケチャップで味を調える。

ワンポイント

パスタの代わりに米の麺を使っているのがポイントです。

ふっくらハンバーグ



材料 2~3人分

あいびき肉	200g	
たまねぎ	1/4個	
じゃがいも	1個	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
油	大さじ1	
A {	トマトケチャップ (カゴメ)	大さじ3
	中濃ソース (ブルドックソース)	大さじ3
付け合せ		
ベビーリーフ	適宜	
ミニトマト	適宜	

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにして、油をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。
- ②あいびき肉、たまねぎ、すりおろしたじゃがいも、塩、こしょうを混ぜ、よくこねる。
- ③フライパンに油をひく。タネはやわらかめなので、形を整えながらじっくり焼く。焼けたら付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。
- ④ハンバーグを焼いたフライパンにAを入れ、弱火で加熱しながらソースを作る。ふつふつとしたら、ハンバーグにかけて出来上がり。

ワンポイント

つなぎにパン粉や牛乳を使わなくても、じゃがいもに含まれているでんぷんが、つなぎの役割をしてくれます。

※今回はスチームコンベクションオーブンを使って調理します。

コーンフレーク衣のコロッケ



材料 2~3人分

じゃがいも	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
豚ひき肉	60g
しょうゆ	小さじ1/2
米粉	大さじ3~4
水	大さじ3~4
コーンフレーク (ケロック)	80g
油 (炒め・揚げ)	適宜

作り方

- ①じゃがいもは茹でて皮をむき、熱いうちにつぶしておく。コーンフレークはビニール袋に入れて、すりこぎ等で叩いて細かく砕いておく。
- ②豚ひき肉は、油をひいたフライパンで炒め、しょうゆで味付けをして準備し、粗熱をとる。
- ③ボウルにじゃがいも、塩、こしょう、豚ひき肉を入れて混ぜ合わせ、コロッケの形に成形する。
- ④米粉と水を1：1の割合で混ぜた水溶き米粉に成形したタネをくぐらせ、コーンフレークの衣をつける。揚げているときにはがれやすいので、少し押し付けるように衣をつける。
- ⑤フライパンに多めの油をひき、表面を揚げ焼きにし、こんがりとした色がついたら出来上がり。

ワンポイント

つなぎや衣に小麦、卵、パン粉を使わなくてもコーンフレークのおかげでサクッと仕上がります。

米粉の蒸しケーキ（ココア）



材料 2~3人分

米粉	70g
砂糖	30g
ココアパウダー	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
油	小さじ1
水	1/2カップ
レモン果汁	小さじ1
バニラエッセンス	適宜

作り方

- ①米粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココアパウダー、塩をふるいにかけておく。
- ②①に油と水を加え、よく混ぜる。
- ③②にレモン果汁とバニラエッセンスを加えて、カップに入れて蒸したら出来上がり。

ワンポイント

小麦粉、バター、牛乳を加えなくてもふっくらおいしく出来上がります。

memo
