平成27年度

学校給食調理従事者講習会

～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２７年度学校給食調理従事者講習会開催要項
～食物アレルギーに関する講習会～

１　趣　　旨　　学校給食調理従事者を対象に、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２７年7月２２日（水）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　　学校給食調理従事者

７　日　　程

10:00	10:15	11:00	12：30	13:30	15:30	16:00
受付	開会	デモンストレーション	調理実習	片付け 試食	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
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
（１）食物アレルギー代替食の調理実習
（２）食物アレルギーの食事と管理についての講義

もくじ

講師紹介 …… 1

実習献立

ルウを使わないカレー …… 2

ライスパスタのナポリタン …… 3

ふっくらハンバーグ …… 4

きのこと豆乳のグラタン …… 5

豆乳プリン …… 6

米粉クレープ（参考レシピ）…… 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）

長谷川（はせがわ）　実穂（みほ）

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指針』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　認定アレルギーエデュケーター制度委員
日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会　認定アレルギーエデュ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　認定アレルギーエデュケーター（第4期）

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
日本静脈経腸栄養学会会員
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

ポイント

小麦粉の代わりに
米粉でとろみを
つけています。

材料・分量

（　5人分　）

牛薄切り肉	200 g
たまねぎ	230 g
じゃがいも	280 g
にんじん	70 g
油	12 g（大さじ1）
塩	3.5 g（小さじ1/2）
米粉	32 g（大さじ3）
水	900 ml
カレー粉	3.5 g（小さじ1）
中濃ソース	22 g（大さじ1）
トマトケチャップ	60 g（大さじ4）
塩・こしょう	少々
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フライパンに油をひき、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、塩をふって炒める。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、少し汁をとってカレー粉を溶き、鍋に戻す。中濃ソース・トマトケチャップを加えてひと煮立ちさせ、最後に塩、こしょうで味をととのえる。

ライスパスタのナポリタン

ポイント
パスタの代わりに米の麺を使っています。

材料・分量

（　５人分　）

	ビーフン又はライスパスタ	150 g
	ウインナー（ウィニー・日本ハム）	75 g
	玉ねぎ	140 g
	ピーマン	80 g
	マッシュルーム	100 g
A	鶏ガラスープの素（味の素）	3 g（小さじ1/2）
A	トマトケチャップ（カゴメ）	150 g（大さじ8）
A	中濃ソース（ブルドッグソース）	6.5 g（小さじ1）
	サラダ油	24 g（大さじ2）
	塩	適宜
	こしょう	適宜

作り方

①ライスパスタは、表示通りゆで、油であえておく。玉ねぎ・ピーマンは薄切り、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・玉ねぎ・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を全体に絡め、茹でたライスパスタを加えて、塩・こしょうで味をととのえ器に盛り付ける。

ふっくらハンバーグ

ポイント
卵の代わりに
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。

材料・分量

（　5人分　）

玉ねぎ	60	g
サラダ油	12	g（大さじ1）
合いびき肉	200	g
じゃがいも	120	g
塩	6	g（小さじ1）
こしょう	少々	
サラダ油	12	g（大さじ1）
A トマトケチャップ（カゴメ）	45	g（大さじ3）
A 中濃ソース（ブルドックソース）	60	g（大さじ3）
付け合せの野菜	適宜	

作り方

①玉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ボウルに合いびき肉と①を入れ、すりおろしたじゃがいも・塩・こしょうを加え、よくこねる。

③フライパンに油をひく。生地はやわらかめなので、形を整えながらハンバーグを並べてじっくり焼く。焼けたら付け合せと一緒に皿に盛り付ける。

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、盛り付けたハンバーグの上にかけて出来上がり。

きのこと豆乳のグラタン

ポイント

小麦粉と牛乳の代わりに米粉と豆乳を使いとろみをつけました。

材料・分量

（　5人分　）

じゃがいも	260 g
サラダ油（大さじ1）	12 g
玉ねぎ	500 g
えのきたけ	100 g
エリンギ	100 g
白しめじ	100 g
鶏ひき肉	85 g
牛ひき肉	35 g
サラダ油（大さじ1）	12 g
塩・こしょう	少々
米粉（大さじ4）	38 g
調整豆乳	600 ml
塩（小さじ2弱）	8 g
砂糖（小さじ1）	3 g
パセリのみじん切り	適宜
大豆の華	適宜

作り方

①じゃがいもは、皮をむいてスライスし水でサッと洗い水気を切り、油をひいたフライパンでソテーする。

②玉ねぎは薄切り、えのきたけ、エリンギは長さを1/2に切り、白しめじと一緒にほぐしておく。

③鍋に油を入れ、玉ねぎを甘味が出るまでよく炒める。鶏ひき肉、牛ひき肉、白しめじ、えのきたけ、エリンギを入れ、塩、こしょうを加えて全体を炒める。

④米粉をふり入れ、ざっと全体にからめたら豆乳を加える。

⑤ふつふつとしてきたら、火を弱め焦げないように混ぜながら、塩、砂糖で味をととのえ、全体にとろみがつくまで煮込む。

⑥耐熱皿に①を並べ⑤を上からかける。その上にパセリと大豆の華を混ぜ合わせたものを散らし、オーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。

★パセリをみじん切りにして、布に入れよく洗いしぼるとパラパラになります。

豆乳プリン

ポイント
牛乳の代わりに調整豆乳、生クリームの代わりに豆乳ホイップを使用しています。

材料・分量

（　5人分　）

調整豆乳	400 ml
砂糖	30 g
粉ゼラチン	5 g
豆乳ホイップ（スジャータ）	100 ml
黒砂糖	50 g
水	50 ml

作り方

①ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。

②豆乳と砂糖を鍋に入れて火にかけ、沸騰しないように加熱する。砂糖が溶けたら火を止めて、ゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせる。

③②をボウルに移し、豆乳ホイップを加える。ボウルの底を氷水で冷やしながらかきまぜ、とろみがついてきたら器に流して冷蔵庫で冷やし固める。

④黒蜜のソースを作る。黒砂糖と水を鍋にかけ、弱火で煮立たせないように混ぜながら溶かす。とろみがついてきたら、火からおろし、冷ましておく。

⑤プリンが固まったら、ソースをかけて出来上がり。

米粉クレープ

参考レシピ

材料・分量

（　作りやすい量　）

米粉	100 g
片栗粉	40 g
調整豆乳	240 ml
メープルシロップ	大さじ1
油	大さじ1
塩	ひとつまみ
バニラオイル/エッセンス	1-2滴
豆乳ホイップ	200 ml
砂糖	30 g
ココアパウダー	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
チョコレートシロップ	適宜
バナナ	2本

作り方

①生地の材料すべて混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで薄く焼く。少し小さめの円に広げると、破れにくい。

②ボウルに豆乳ホイップ・砂糖・ココアパウダー・レモン汁を加え、ボウルの底を氷で冷やしながら泡立てる。バナナは皮をむいてスライスし、クリームと一緒にそえて包む。

ポイント

クレープの皮を米粉と豆乳で作りました。
生クリームは豆乳ホイップで仕上げています。

memo