

食物アレルギー対応レシピ集

(卵 乳 小麦 大豆)

平成 29 年 2 月作成

佐世保市 食育実践者ネットワーク会議

食物アレルギー対応レシピ一覧

×：アレルゲンが入っています

料理名	卵	乳	小麦	大豆	適応
フラマンジェ				×	1歳ごろ～
豆乳パフェ				×	1歳ごろ～
とりひきの肉づめ、お好み焼き風				×	2歳ごろ～
肉まん		×			2歳ごろ～
シュークリーム	×		×	×	2歳ごろ～
カレー				×	4歳ごろ～
春雨皿うどん				×	6歳ごろ～
角煮まんじゅう				×	6歳ごろ～
お好み焼き（広島）	×			×	6歳ごろ～
お好み焼き（大阪）	×			×	6歳ごろ～

バリエーションを広げるための素レシピ一覧

料理名	卵	乳	小麦	大豆	適応
蒸しパン		×	×		離乳食中期ごろ～
ホワイトソース				×	離乳食中期ごろ～
卵焼き		×		×	離乳食中期ごろ～
うす焼き卵				×	離乳食後期ごろ～
パンケーキ				×	離乳食後期ごろ～
茶碗蒸し液①				×	離乳食後期ごろ～
茶碗蒸し液②				×	離乳食後期ごろ～
プリン①		×			1歳ごろ～
プリン②				×	1歳ごろ～
クッキー①	×	×		×	2歳ごろ～
クッキー②				×	2歳ごろ～
マヨネーズ		×		×	2歳ごろ～

★ブラマンジェ

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (1歳ごろ～)



コメント

- 牛乳の代わりに豆腐、豆乳を利用
- 豆腐がなめらかな状態になるまでフードプロセッサーで回すのがコツ。
- ソースは季節の果物や缶詰の果物など応用ができます。

材料		分量		作り方
材料	1人分	4人分		
木綿豆腐	40g	160g		① リンゴジュースに粉ゼラチンをふり入れてよく混ぜ、ふやかしておく。 ② フードプロセッサーに豆腐、豆乳、砂糖を入れ、滑らかな状態になるまで回す。 ③ ①を温め、ゼラチンが溶けたら②に加えてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを入れる。 ④ ③を氷水に当て、ゴムべらで混ぜながら冷やす。とろみがついてきたら型に流し冷蔵庫に入れて2時間ほど冷やし固める。 ⑤ いちごをフォークでつぶし、砂糖、レモン汁を加えてソースを作る。 ⑥ ④を器に盛り、⑤をかける。
豆乳	40ml	160ml		
砂糖	5g	20g		
リンゴジュース (100%)	5g	20g		
粉ゼラチン	2g	8g		
アーモンドエッセンス	少々	少々		
ソース				
いちご	50g	200g		
砂糖	2.5g	10g		
レモン汁	1ml	4ml		

1人分の栄養価

エネルギー：103kcal タンパク質：6.4g 脂質：2.6g 炭水化物：14.3g カルシウム：50mg
 鉄：1.0mg ビタミンA：1μg ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.03mg
 ビタミンC：32mg 食物繊維：0.9g 食塩相当量：0.1g

★豆乳パフェ

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (1歳ごろ～)



コメント

- 切りすぎた果物は、加熱してソース状にし、完成したものにかけて食べてもよい。
- 果物は好みのものを適量で

材料		分量		作り方
材料	1人分	4人分		
豆乳	100ml	400ml		① 米パンを角切りにする。 ② 果物を食べやすい大きさに切る。 ③ 豆乳、砂糖を加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④ カップに米パンを盛り、③をかけて果物をトッピングする。
片栗粉	2g	8g		
砂糖	3g	12g		
米パン	20g	80g		
いちご	1粒	4粒		
りんご	1/8個	1/2個		
バナナ	1/4本	1本		
みかん缶	20g	80g		

1人分の栄養価

エネルギー：174kcal タンパク質：5.0g 脂質：2.9g 炭水化物：32.7g カルシウム：23mg
 鉄：1.5mg ビタミンA：9μg ビタミンB1：0.07mg ビタミンB2：0.04mg
 ビタミンC：17mg 食物繊維：1.4g 食塩相当量：0.2g

★とりひきの肉づめ、お好み焼き風

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (2歳ごろ～)



コメント

- かつお節を入れると一気にお好み焼きの味！

材料		分量		作り方
材料	1人分	4人分		
とりひき肉	50g	200g	① Aの野菜はみじん切り又は細かいせん切りにする。 ② ボウルに油揚げ以外の材料を混ぜ合わせる。 ③ 油揚げの中に②を詰め、じっくり、ふたをしてこんがり焼き、切って器に盛る。	
A 白菜又は キャベツ	20g	80g		
玉ねぎ	10g	40g		
人参	10g	40g		
けずりかつお節	少々	少々		
片栗粉	1g	4g		
水	少々	少々		
塩	0.8g	3.2g		
油揚げ	1枚	4枚		

1人分の栄養価

エネルギー：192kcal タンパク質：14.5g 脂質：13.0g 炭水化物：3.3g カルシウム：80mg
 鉄：1.2mg ビタミンA：89μg ビタミンB1：0.08mg ビタミンB2：0.11mg
 ビタミンC：6mg 食物繊維：0.9g 食塩相当量：0.9g

★肉まん

対応アレルギー (卵、小麦、大豆)

対象年代 (2歳ごろ～)



コメント

- 小麦粉のようなグルテンのイースト発酵が期待できないため、しっとり感のない仕上がりとなった。マーガリンや牛乳を増やすことで、食感を良くできるのではないかと思う。
- ながいもを入れることでふんわり出来上がります。

材料		分量		作り方
材料	1人分	4個分		
★皮				★皮★
米粉	50g	200g		① 水と牛乳を混ぜ、レンジで20秒程度加熱してイーストを混ぜる。
ながいも	35g	140g		② 米粉、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れてこね、さらにながいもを入れてこねた後にマーガリンを混ぜ込む。
イースト	1.5g	6g		③ 練りこんだ後、ラップをかぶせ、1時間ほど発酵。
砂糖	10g	40g		
マーガリン	3g	12g		★具★
水	21g	84g		④ みじん切りにした玉ねぎを片栗粉に混ぜておく。
牛乳	4g	16g		⑤ 豚ミンチに調味料類を混ぜ合わせ、よく練った後、玉ねぎを混ぜ合わせる。
★具				⑥ 4等分にした生地を円形にして具を包み込む。
豚ミンチ	25g	100g		⑦ クッキングシートを敷いた蒸し器で約15分蒸す。
玉ねぎ	20g	80g		
ねぎ	2.5g	10g		
おろししょうが	1g	4g		
しょうゆ	2.5g	10g		
酒	1g	4g		
砂糖	0.5g	2g		
ごま油	1.5g	6g		
片栗粉	2g	8g		

1人分の栄養価

エネルギー：370kcal	タンパク質：9.3g	脂質：9.0g	炭水化物：61.0g
カルシウム：22mg	鉄：0.7mg	ビタミンA：5μg	ビタミンB1：0.37mg
ビタミンB2：0.14mg	ビタミンC：4mg	食物繊維：1.5g	食塩相当量：0.4g

★シュークリーム

対応アレルギー (乳)

対象年代 (2歳ごろ～)



コメント

- 牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりにオリーブ油、砂糖の代わりに甘味料を使ったが、全くコクがなかった。
- 甘味料は三温糖、オリーブ油はマーガリンにすることでシュークリームらしいコクが出てくるため、使用を勧めたい。

材料		分量		作り方
材料	1人分	4人分		
★カスタードクリーム				★カスタードクリーム★
卵	1/4個	1個		① 鍋で卵、三温糖、小麦粉を混ぜ合わせた後、豆乳を入れて混ぜる。
豆乳	50ml	200ml		② 弱火でかき混ぜながら焦げがつかないようにとろみが出るまで混ぜる。
薄力粉	大さじ1/4	大さじ1		③ 火を止めてからバニラエッセンスを混ぜる。
三温糖	大さじ1/4	大さじ1		★シュー★
バニラエッセンス	1滴	4滴		① 鍋に水、マーガリン、薄力粉を入れて混ぜ合わせ、弱火で粘りが出るまで混ぜる。
★シュー				② 火を止めて溶き卵を入れて混ぜる。
水	10ml	40ml		③ クッキングシートに生地を搾る。
マーガリン (乳不使用)	4.5g	18g		④ オーブンは予熱(190℃)にしておき、190℃で20分、180℃で15分焼く。
薄力粉	7g	28g		
溶き卵	4g	16g		

1人分の栄養価

エネルギー：122kcal タンパク質：4.6g 脂質：6.6g 炭水化物：10.0g
 カルシウム：19mg 鉄：1.0mg ビタミンA：26μg ビタミンB1：0.03mg
 ビタミンB2：0.09mg ビタミンC：0mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量：0.1g

★カレー

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (4歳ごろ～)



材料		分量		作り方
材料	1人分	4人分		
牛肉	50g	200g		① サラダ油で牛肉を炒める。 ② ジャがいも、人参、玉ねぎを1口大に切る。 ③ ①に②を入れ、お湯を入れる。 ④ ③にかぼちゃ(マッシュ)と豆乳、カレー粉を入れる。 ⑤ ④にグリーンピースとすりりんごを加えて煮込む。
じゃがいも	40g	160g		
人参	25g	100g		
玉ねぎ	25g	100g		
グリーンピース	5g	20g		
すりりんご	1/16個	1/4個		
サラダ油	2g	8g		
★カレールウ				
かぼちゃ (マッシュ)	5g	20g		
豆乳(粉)	2.5g	10g		
カレー粉	2.5g	10g		

1人分の栄養価

エネルギー：270kcal タンパク質：11.0g 脂質：16.3g 炭水化物：18.7g カルシウム：36mg
 鉄：1.9mg ビタミンA：213μg ビタミンB1：0.13mg ビタミンB2：0.13mg
 ビタミンC：22mg 食物繊維：3.3g 食塩相当量：0.1g

★春雨皿うどん

対応アレルギー (卵、乳、小麦粉)

対象年代 (6歳ごろ～)



コメント

- 少しの春雨でかなりの量になるので、あまり多く揚げないように。また、春雨は揚げる前に小さく切った方が食べやすい。

材料			作り方	
材料	分量			
	1人分	4人分		
春雨 (馬鈴薯)	15g	60g	① キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんは4cm長さの短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。 ② 春雨は半分に切り、約170℃の油に入れる。揚げると一気に膨らむが、揚げむらのないようにする。	
揚げ油 (吸収した油)	適量 (3.5g)	適量 (14g)		
豚肉	50g	200g		
キャベツ	80g	320g		③ クッキングペーパーを敷いた皿に乗せ、油をきる。
にんじん	25g	100g		
もやし	50g	200g		④ 熱した中華鍋に油を入れ、豚肉を炒めた後、水を入れ、野菜を入れる。
たまねぎ	50g	200g		
ピーマン	25g	100g	⑤ 火が通ってきたら、塩、こしょう、中華スープの素を入れる。	
油	5g	20g		
塩	1g	4g	⑥ 火を弱めて水溶き片栗粉を入れ、とろみが付いたらごま油を入れる。	
こしょう	少々	少々		
中華スープの素	4g	16g	⑦ 皿に盛った春雨にかける。	
ごま油	2g	8g		
片栗粉	8g	32g		

1人分の栄養価

エネルギー：371kcal タンパク質：12.8g 脂質：20.5g 炭水化物：34.1g
 カルシウム：73mg 鉄：1.2mg ビタミンA：190μg ビタミンB1：0.44mg
 ビタミンB2：0.21mg ビタミンC：63mg 食物繊維：4.3g 食塩相当量：2.7g

★角煮まんじゅう

対応アレルギー (卵、乳、小麦粉)

対象年代 (6歳ごろ～)

		<p>コメント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グルテンが入っていないため、イーストの効果がなかった。 ・水っぽい感じになったので、皮は蒸すよりも、スチームコンベクションでの調理が理想。
		

材料		作り方
材料	分量	
	1人分	作りやすい分量
★角煮		(10個分)
豚ばら肉	40g	400g
酒	8(3)g	80g
砂糖	8(3)g	80g
おろしにんにく	1g	10g
おろししょうが	1g	10g
長ネギの緑の部分	2cm	1本分
しょうゆ	20(7)g	200g
★皮		(5個分)
だんご粉	30g	150g
砂糖	6g	30g
ぬるま湯	20g	100g
イースト	1g	5g
油	3g	15g

- ★角煮★
- ① 角煮は炊飯器に材料を入れ、高速炊飯。
- ★皮★
- ② 生地は粉、砂糖、イーストを先に混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えてこねる。油は最後に入れる。
 - ③ 1時間ほど発酵させる。
 - ④ 生地を5等分にし、だ円形を作り、真ん中に箸で押し付ける。表面には油を塗る。
 - ⑤ 半分に折ったものをクッキングシートを敷いた蒸し器で約15分蒸す。
 - ⑥ 角煮を10等分し、1切れを蒸しあがった皮にはさむ。

※()内は吸収見込量

1人分の栄養価

エネルギー：358kcal	タンパク質：8.2g	脂質：19.4g	炭水化物：34.2g
カルシウム：5mg	鉄：0.7mg	ビタミンA：4μg	ビタミンB1：0.30mg
ビタミンB2：0.10mg	ビタミンC：2mg	食物繊維：0.5g	食塩相当量：1.1g

★お好み焼き（広島）

対応アレルギー（乳、小麦粉）

対象年代（6歳ごろ～）



コメント

- 小麦粉を使わなくても、ほぼ広島風お好み焼きができます。
- 全体量やとんかつソース・マヨネーズの使用量を減らしたり、具を食べやすいものに代えるともう少し若い年齢からでも食べられます。

材料		作り方	
材料	分量		
	1人分	4人分	
キャベツ	40g	160g	① キャベツは千切り、紅しょうがはみじん切り。
とろろ（長いも）	50g	200g	② 竹輪は輪切り、こんにゃくは1.5cmの棒切り。
上新粉	35g	140g	③ 長いもは、すりおろしてとろろにする。
水	55g	220g	④ ボウルに上新粉、卵、水、塩、だしの素を入れ、混ぜ合わせてからとろろを入れて混ぜる。
塩	0.3g	1.2g	⑤ 温めたフライパンに油を塗り、お玉で混ぜ合わせたものを入れ、クレープ状に広げる。
だしの素	1g	4g	⑥ 上にキャベツを敷き、その上に竹輪、こんにゃくを置く。
卵	1個	4個	⑦ 紅しょうがをのせる。
豚肉	30g	120g	⑧ 豚肉は広げてのせる。
こんにゃく	50g	200g	⑨ 弱火で焼き、焼き目がついたら裏返す。
竹輪	小1本	小4本	⑩ 両面に焼き目がついたら、ソース、マヨネーズを塗る。
紅しょうが	3g	12g	⑪ 好みで青のり、粉かつおをふりかける。
油	5g	20g	
とんかつソース	15g	60g	
マヨネーズ	15g	60g	

1人分の栄養価

エネルギー：514kcal	タンパク質：18.6g	脂質：27.4g	炭水化物：46.0g
カルシウム：93mg	鉄：2.5mg	ビタミンA：81μg	ビタミンB1：0.32mg
ビタミンB2：0.34mg	ビタミンC：20mg	食物繊維：2.7g	食塩相当量：2.9g

★お好み焼き（大阪）

対応アレルギー（乳、小麦粉）

対象年代（6歳ごろ～）



コメント

- キャベツは焼く寸前に混ぜ合わせないと、キャベツから水分が出すぎてしまう。
- 天かすは小麦粉を使用しているため入れていない。
- 全体量や豚肉・油・とんかつソース・マヨネーズの使用量を減らせば、もう少し若い年齢から食べられます。
- もち粉は上新粉や白玉粉に代えても可。

材料		作り方	
材料	分量		
	1人分	4人分	
キャベツ	75g	300g	① キャベツ、紅しょうがは、みじん切り。 ② 長いものは、すりおろしてとろろにする。 ③ ボウルにもち粉、水、塩、だしの素を入れ、混ぜ合わせてからとろろを入れて混ぜ、キャベツと紅しょうがを入れ、上から卵を割り、混ぜ合わせる。 ④ 温めたフライパンに油を塗り、混ぜ合わせたものを入れ、上に豚肉をのせる。 ⑤ 弱火で焼き、焼き目がついたら裏返す。 ⑥ 両面に焼き目がついたら、ソース、マヨネーズを塗る。 ⑦ 好みで青のり、粉かつおをふりかける。
とろろ（長いも）	40g	160g	
もち粉	25g	100g	
水	25g	100g	
塩	0.3g	1.2g	
だしの素	1g	4g	
卵	1/2個	2個	
豚肉	25g	100g	
紅しょうが	3g	12g	
油	5g	20g	
とんかつソース	15g	60g	
マヨネーズ	15g	60g	
青のり	適量	適量	
粉かつお	適量	適量	

1人分の栄養価

エネルギー：413kcal	タンパク質：12.3g	脂質：24.2g	炭水化物：35.0g
カルシウム：69mg	鉄：1.7mg	ビタミンA：49μg	ビタミンB1：0.30mg
ビタミンB2：0.23mg	ビタミンC：33mg	食物繊維：2.2g	食塩相当量：2.2g

★蒸しパン

対応アレルギー（ 卵、大豆 ） 対象年代（ 離乳食中期ごろ～ ）

コメント

- ・レーズンやジャム、果物、いも、きな粉、ペーストにした野菜などを混ぜるとバリエーションが広がります。
- ・ヨーグルトの代わりに牛乳や豆乳を使用する場合は20mlぐらいで



材料	1人分	4人分	作り方
薄力粉	25g	100g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るう。 ② プレーンヨーグルトと砂糖を合わせて混ぜる。 ③ ②に①を入れて混ぜる。 ④ ③にオリーブ油を入れて混ぜる。 ⑤ アルミカップに④を入れ、蒸し器で10分蒸す。
プレーンヨーグルト	25g	100g	
砂糖	2g	8g	
オリーブ油	0.5g	2g	
ベーキングパウダー	小さじ1/3	小さじ1・1/3	

1人分の栄養価

エネルギー：121kcal タンパク質：3.0g 脂質：1.6g 炭水化物：22.4g カルシウム：59mg
 鉄：0.1mg ビタミンA：8μg ビタミンB1：0.04mg ビタミンB2：0.04mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0.6g 食塩相当量：0.2g

★ホワイトソース

対応アレルギー（ 卵、乳、小麦 ） 対象年代（ 離乳中期ごろ～ ）

コメント

- ・年齢や好みに応じて塩やこしょうで味付けしましょう。



材料	1人分	4人分	作り方
米粉（または上新粉）	大さじ1/4	大さじ1	① 米粉と豆乳をなべに入れてよく混ぜ、弱火にかけて焦げないように木べらで混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
無調整豆乳	50ml	200ml	

1人分の栄養価

エネルギー：34kcal タンパク質：2.0g 脂質：1.1g 炭水化物：3.7g カルシウム：8mg
 鉄：0.6mg ビタミンA：0μg ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.01mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0.1g 食塩相当量：0g

★卵焼き

対応アレルギー (卵、小麦)

対象年代 (離乳食中期ごろ～)

コメント

- かぼちゃを入れることで卵焼きのような色が出せます。
- 焦げやすいので注意してください。
- 中に入れる具を変えるとバリエーションが増えます。



材料	1人分	4人分	作り方
絹ごし豆腐	20g	80g	① かぼちゃは皮をのぞき、ゆでて（蒸したり、レンジで加熱しても可）つぶす。 ② オリーブ油以外の材料を混ぜ合わせ、ペースト状にする。（ミキサーなどを利用すると楽） ③ 卵焼き器に油を薄くしいて②を流し入れ、ふたをして弱火で焼き、表面が固まってきたら端から巻いていき、形を整える。
かぼちゃ	20g	80g	
牛乳	30ml	120ml	
米粉	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	小さじ1/3	小さじ1・1/3	
オリーブ油	1g	4g	
ベーキングパウダー	小さじ1/3	小さじ1・1/3	

1人分の栄養価

エネルギー：74kcal タンパク質：2.5g 脂質：2.9g 炭水化物：9.4g カルシウム：66mg
 鉄：0.3mg ビタミンA：78μg ビタミンB1：0.05mg ビタミンB2：0.07mg
 ビタミンC：7mg 食物繊維：0.9g 食塩相当量：0.2g

★うす焼き卵

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (離乳食後期ごろ～)

コメント

- 細切りにすると錦糸卵風になります。



材料	1人分	4人分	作り方
コーンクリーム	50g	200g	① コーンクリームを裏ごしする。 ② ①に豆乳を入れて混ぜる。 ③ ②にコーンスターチを入れてさっくり混ぜる。 ④ フライパンに油を薄くしき、③を薄く流し入れて弱火で焼き、色が変わってきたら裏返し、もう片面も焼く。
豆乳	50ml	200ml	
コーンスターチ	20g	80g	
オリーブ油	1g	4g	

1人分の栄養価

エネルギー：146kcal タンパク質：2.8g 脂質：2.4g 炭水化物：28.2g カルシウム：10mg
 鉄：0.9mg ビタミンA：2μg ビタミンB1：0.03mg ビタミンB2：0.04mg
 ビタミンC：2mg 食物繊維：1.0g 食塩相当量：0.4g

★パンケーキ

対応アレルギー（ 卵、乳、小麦 ） 対象年代（ 離乳食後期ごろ～ ）

コメント

- にんじんのすりおろしやほうれん草のペーストなどを加えると色がつけられます。



材料	1人分	4人分	作り方
米粉	10g	40g	① 米粉とベーキングパウダーと砂糖を合わせて混ぜる。 ② ①に豆乳を入れて混ぜる。 ③ フライパンにオリーブ油を薄くしき、②を薄く流し入れる。 ④ 表面に穴があいてきたらひっくり返し、もう片面も焼く。
豆乳	20ml	80ml	
砂糖	1g	4g	
ベーキングパウダー	小さじ1/6	小さじ2/3	
オリーブ油	1g	4g	

1人分の栄養価

エネルギー：61kcal タンパク質：1.4g 脂質：1.5g 炭水化物：10.0g カルシウム：16mg
 鉄：0.3mg ビタミンA：0μg ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0.01mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0.1g 食塩相当量：0.1g

★茶碗蒸し液①

対応アレルギー（ 卵、乳、小麦 ） 対象年代（ 離乳食後期ごろ～ ）

コメント

- 豆乳を入れることでコクが出ます。
- お好みで具を変えるとバリエーションが増えます。



材料	1人分	4人分	作り方
ながいも	50g	200g	① ボウルに皮をむいたながいもをすりおろし、Aを入れてとろみがつくくらいよく混ぜて、器に流し入れ、蒸し器で強火で13分蒸す。
無調整豆乳	40ml	160ml	
A だし	25ml	100ml	
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ1/3	小さじ1・1/3	

1人分の栄養価

エネルギー：57kcal タンパク質：2.8g 脂質：1.0g 炭水化物：8.8g カルシウム：16mg
 鉄：0.7mg ビタミンA：0μg ビタミンB1：0.07mg ビタミンB2：0.02mg
 ビタミンC：3mg 食物繊維：0.6g 食塩相当量：0.3g

★茶碗蒸し液②

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (離乳食後期ごろ～)

コメント

- かぼちゃを入れることで茶碗蒸しのような色が出せます。
- お好みで具を変えるとバリエーションが増えます。



材料	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	50g	200g	① かぼちゃは皮をのぞき、ゆでて（蒸したり、レンジで加熱しても可）つぶし、Aを入れてよく混ぜる ② 器に流し入れ、蒸し器で強火で13分蒸す。
無調整豆乳	40ml	160ml	
A だし	25ml	100ml	
片栗粉	小さじ2	大さじ2・2/3	
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ1/3	小さじ1・1/3	

1人分の栄養価

エネルギー：71kcal タンパク質：2.5g 脂質：1.0g 炭水化物：12.5g カルシウム：15mg
 鉄：0.8mg ビタミンA：170μg ビタミンB1：0.05mg ビタミンB2：0.05mg
 ビタミンC：16mg 食物繊維：2.1g 食塩相当量：0.3g

★プリン①

対応アレルギー (卵、小麦、大豆)

対象年代 (1歳ごろ～)

コメント

- カスタードクリームのような風味でクリーム代わりにしても可。
- 米粉で固めるのでトロリとした食感



材料	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	25g	100g	① かぼちゃの皮をむき、ゆでて（蒸したり、レンジで加熱しても可）つぶし、牛乳と砂糖と混ぜ合わせて裏ごしする。 ② なべに①と米粉を入れて中火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱して火を止める。 ③ バニラエッセンスを加えて混ぜ、器に入れて荒熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
牛乳	100ml	400ml	
砂糖	3g	12g	
米粉	4g	16g	
バニラエッセンス	適量	適量	

1人分の栄養価

エネルギー：120kcal タンパク質：4.1g 脂質：4.1g 炭水化物：16.6g カルシウム：120mg
 鉄：0.2mg ビタミンA：120μg ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.18mg
 ビタミンC：9mg 食物繊維：1.0g 食塩相当量：0.1g

★プリン②

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (1歳ごろ～)

コメント

- ・ゼラチンの量でかたさが変わります。



材料	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	40g	160g	① ゼラチンを水で戻しておく。 ② かぼちゃの皮をむき、ゆでて（蒸したり、レンジで加熱しても可）つぶし、豆乳と砂糖と混ぜ合わせて裏ごしする。 ③ なべに②を入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止め、①を加えて溶かす。 ④ バニラエッセンスを加えて混ぜ、器に入れて荒熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
無調整豆乳	40ml	160ml	
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/3	
ゼラチン	2g	8g	
水	6ml	24ml	
バニラエッセンス	適量	適量	

1人分の栄養価

エネルギー：75kcal タンパク質：3.9g 脂質：1.0g 炭水化物：12.8g カルシウム：12mg
 鉄：0.7mg ビタミンA：130μg ビタミンB1：0.04mg ビタミンB2：0.04mg
 ビタミンC：13mg 食物繊維：1.7g 食塩相当量：0g

★クッキー①

対応アレルギー (小麦)

対象年代 (2歳ごろ～)

コメント

- ・アーモンドやきな粉などを加えると違った味が楽しめます。



材料	1人分	4人分	作り方
上新粉	6g	24g	① バターと砂糖をすり混ぜ、クリーム状にする。 ② 卵を少しずつ加えてよく混ぜる。 ③ 上新粉と片栗粉を合わせて②に加え、ひとまとめになるよう混ぜる。 ④ ③を1人2枚になるように等分し、天板にスプーンで5mm厚さに丸く形を整えながら置いて、160℃のオーブンで16分焼く。
バター（無塩）	6g	24g	
片栗粉	3g	12g	
砂糖	3g	12g	
卵	2.5g	10g	

1人分の栄養価

エネルギー：93kcal タンパク質：0.7g 脂質：5.3g 炭水化物：10.2g カルシウム：3mg
 鉄：0.1mg ビタミンA：51μg ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0.01mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0g 食塩相当量：0g

★クッキー②

対応アレルギー (卵、乳、小麦)

対象年代 (2歳ごろ～)

コメント

- ・乳アレルギーがなければ豆乳の代わりに牛乳に変更可。
- ・アーモンドやきな粉などを加えると違った味が楽しめます。



材料	1人分	4人分	作り方
上新粉	6g	24g	① ボウルに上新粉とコーンスターチとベーキングパウダーを合わせて混ぜる。 ② ボウルにマーガリンと砂糖をすり混ぜ、クリーム状にし、①を加えて混ぜる。 ③ 豆乳を少しずつ加えて混ぜてひとまとめにする。 ④ ③を1人2枚になるように等分し、丸めて5mm厚さぐらいにつぶし、天板に並べ、160℃のオーブンで16分焼く。
マーガリン(乳不使用)	5g	20g	
コーンスターチ	3g	12g	
豆乳	3ml	12ml	
砂糖	2g	8g	
ベーキングパウダー	0.5g	2g	

1人分の栄養価

エネルギー：81kcal タンパク質：0.5g 脂質：4.3g 炭水化物：9.5g カルシウム：14mg
 鉄：0.1mg ビタミンA：1μg ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0g 食塩相当量：0.2g

★マヨネーズ

対応アレルギー (卵、小麦)

対象年代 (2歳ごろ～)

コメント

- ・ヨーグルトを水切りしてつくとかための仕上がりになります。



材料	1人分	4人分	作り方
プレーンヨーグルト	20g	80g	① すべての材料を混ぜ合わせる。
味噌	1.5g	6.0g	
砂糖	0.5g	2g	

1人分の栄養価

エネルギー：17kcal タンパク質：0.9g 脂質：0.7g 炭水化物：1.9g カルシウム：25mg
 鉄：0mg ビタミンA：7μg ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0.03mg
 ビタミンC：0mg 食物繊維：0.1g 食塩相当量：0.2g