

卵・乳・小麦・大豆を使わず簡単！こんなにおいしい！

食物アレルギーレシピ



アレルゲン表示



卵



小麦



牛乳



大豆

「食物アレルギーがあっても、こんなメニューを食べさせてあげたい！」というママ達のリクエストを元に作成しました



※使用する前に実際の食品表示を確認してください

※食物アレルギーについては、専門医的的確な診断を受け、指示を仰いでください。

●しょうゆ、みそについて

しょうゆ、みその多くにはごく微量の小麦と大豆が含まれます。過敏なアレルギーの場合は医師にご相談ください。

●調理用油について

菜種油、コーン油、米油など症状に合わせてアレルゲン混入のない圧縮一番搾りのものを選んでください。

●アレルギー対応商品について

マヨネーズ、ソース、ブイヨン、マーガリンなどは症状に合わせてアレルギー対応商品に置き換えてください。

一品もの

※子ども1人分は大人の½量を目安にしてください。

ふわふわオムライス風

(1人分) たんぱく質 10.7g 脂質 10.3g
560kcal カルシウム 17mg 塩分 1.3g



材料(2人分)

<ケチャップライス>

ごはん … 2杯分(340g)
豚ミンチ … 40g
玉ねぎ … ¼個
トマトケチャップ … 大さじ2~3
塩 … 少々
使える油 … 適量

<オムライスの皮>

コーンクリーム缶 … ½缶(100g)
米粉 … ½カップ(65g)
塩、砂糖 … ひとつまみ
水 … 50ml
使える油 … 適量



作り方

1. ケチャップライスを作る。
玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、豚ミンチ、ケチャップ、塩を加えて炒める。ごはんを加え、炒める。
2. オムライスの皮を作る。
Aの材料をよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、2を薄く流し入れて中火でゆっくり薄焼き卵のように焼く。2枚焼き上げる。
4. ラップに3を広げ、ケチャップライスをのせてオムライスの形になるように包みこんで皿に盛り付ける。

・ケチャップの調味料・添加物で症状が出る場合はトマトピューレで置き換えることができます。

ルウを使わない! なすのドライカレー

(1人分) たんぱく質 17.0g 脂質 16.7g
540kcal カルシウム 61mg 塩分 3.9g



材料(2人分)

にんにく … 1片
玉ねぎ … 1個
なす … 1本
合挽きミンチ … 100g
使える油 … 適量
カレー粉 … 大さじ½
しょうゆ … 大さじ1½
トマトカット缶 … ½缶(200g)
使えるブイヨン … 1個
酒 … 大さじ1½
塩 … 小さじ¼
ごはん … 2杯分



作り方

1. にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
なすは1cmの角切りにする。
2. フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りがたったらひき肉、玉ねぎの順番に加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。なすも加えて炒める。
3. Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮込む。味見して足りなければ塩を足す。
4. ごはんとドライカレーを盛り付ける。

・ブイヨンにはごく少量の牛乳と小麦が含まれるので、症状が出る場合はアレルギー対応ブイヨンに変えてください。

ビーフンの焼きそば風

(1人分) たんぱく質 10.3g 脂質 6.4g
222kcal カルシウム 28mg 塩分 1.6g



材料(2人分)

ビーフン … 50g
玉ねぎ … ¼個
キャベツ … 1枚
にんじん … 30g
豚もも肉 … 70g
使える油 … 適量
塩 … 少々
使えるソース … 大さじ2
青のり … 適量



作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、豚肉は細切りにする。
キャベツは一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、材料を炒める。
3. ビーフンはゆでて水で洗い、食べやすい長さに切る。
4. 2に3を入れて炒め、塩とソースで味付けをする。



・ビーフンは米からできているので卵・小麦アレルギーでも安心して使えます。

一品もの

米粉のお好み焼き

(1人分) たんぱく質 15.9g 脂質 30.0g
502kcal カルシウム 74mg 塩分 0.9g



材料(2人分)

キャベツ	… ½玉(140g)	
しらす	… 30g	
豚薄切り肉	… 100g	
A	米粉	… ½カップ(65g)
	長芋(すりおろし)	… 75g
	水	… 75ml
	かつおぶし	… 8g
使える油	… 適量	
使えるソース	… 適量	
マヨネーズ風調味料	… 適量	
かつおぶし	… 少々	
青のり	… 少々	

作り方

1. キャベツと豚肉は粗めのみじん切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1としらすを加えて全体をざっくりと混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、両面よく焼く。
4. ソース類をトッピングする。

• 小麦アレルギーがなければ米粉の代わりに小麦粉を使うと、よりふわふわ感が強くなります。

• かつおぶしを生地に入れるとだし代わりになり、風味が良くなります。



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 不使用 不使用

米粉のパンケーキ

(1枚分) たんぱく質 3.3g 脂質 8.6g
269kcal カルシウム 91mg 塩分 0.3g



材料(直径8cm×2枚分)

A	米粉	… 60g
	ベーキングパウダー	… 小さじ1
かぼちゃ	… 60g	
バターor アレルギーマーガリン	… 8g	
砂糖	… 20g	
牛乳or無調整豆乳	… 60ml	
使える油	… 適量	
好みのジャム	… 適量	

作り方

1. かぼちゃは皮とわたを取って3等分に切る。ラップで包み電子レンジ600Wで1分加熱してつぶす。
2. ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで練り、砂糖を加えてさらに練る。
3. 2に1、牛乳、Aを加えてよく混ぜる。
4. フライパンを熱して油を薄くひく。生地を入れて両面きつね色になるまで焼く。
5. 盛り付けてジャムをかける。

• 米粉は水分と一緒にしっかり混ぜて吸水させた方が美味しくなります。

• 牛乳アレルギーの場合、アレルギー対応マーガリンと無調整豆乳で作ることができます。



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 置換え可

じゃがいもピザ

(1人分) たんぱく質 9.1g 脂質 8.9g
264kcal カルシウム 142mg 塩分 0.8g



材料(2人分)

じゃがいも	… 中1個(160g)
片栗粉	… 大さじ4強
パプリカ	… 40g
ピーマン	… ½個
玉ねぎ	… ½個
豚ミンチ	… 30g
塩	… 少々
使える油	… 小さじ½
ピザ用チーズ	… 40g
トマトケチャップ	… 大さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくゆでる。ザルにあげて水気を切り、片栗粉を入れてつぶす。1cm程度の厚さの丸形に伸ばす。
2. 野菜はせん切りにする。
3. フライパンに油を加えて熱し、豚ミンチ、野菜を塩で炒める。
4. 1にケチャップを塗り、3とピザ用チーズをのせて170℃に温めたオーブンで15～20分焼く。



• ケチャップの調味料・添加物で症状が出る場合はトマトピューレで置き換えることができます。

• 生地だけを先に焼くとよりサクサクになります！



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 使用 不使用



おかず



フライドチキン

(1人分) たんぱく質 11.8g 脂質 14.8g
230kcal カルシウム 6mg 塩分 0.9g



材料(2人分)

鶏もも肉	…	140g
しょうゆ	…	小さじ2
みりん	…	小さじ1
酒	…	小さじ1
しょうが(おろし)	…	小さじ1
片栗粉	…	大さじ2
使える油	…	適量

A

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、味がしみ込むようにフォークで刺してからひと口大に切る。
2. Aの調味料をもみこみ、15分ほど置く。
3. 汁気を軽くペーパータオルでふき取り、片栗粉をまぶす。余分な粉をはたき落とす。
4. 油を170度に熱し、5~6分揚げる。



- 鶏むね肉を使う場合、生の状態で塩水につけてから調理するとやわらかくなります。



卵	小麦	乳	大豆
不使用	不使用	不使用	不使用

コーンフレーク衣のトンカツ

(1人分) たんぱく質 16.4g 脂質 21.5g
345kcal カルシウム 8mg 塩分 0.6g



材料(2人分)

トンカツ用豚肉	…	2枚(160g)
塩	…	少々
片栗粉	…	大さじ1½
水	…	大さじ1
コーンフレーク(プレーン)	…	30g
使える油	…	適量

A

作り方

1. 豚肉は筋に切りこみを入れ、塩する。コーンフレークはビニール袋に入れて粗く砕く。
2. 豚肉をAの水溶き片栗粉にくぐらせ、コーンフレークをまぶす。
3. 油を170度に熱し、5~6分揚げる。もしくは揚げ焼きにする。



- 小麦アレルギーの場合、コーンフレークの原材料に小麦が使われていないことを確認してください。



卵	小麦	乳	大豆
不使用	不使用	不使用	不使用

米粉のサクサク天ぷら

(1人分) たんぱく質 8.2g 脂質 22.5g
408kcal カルシウム 73mg 塩分 0.5g



材料(2人分)

米粉	…	50g
ベーキングパウダー	…	小さじ½
だし汁(水でも可)	…	70~80ml
塩	…	ひとつまみ
さつまいも	…	¼本
かぼちゃ	…	80g
えび	…	4尾
大葉	…	2枚
使える油	…	適量

A

作り方

1. ボウルにAをすべて入れ、吸水するようにしっかり混ぜ合わせる。だし汁の量は好みで調節する。
2. さつまいも、かぼちゃは1cmのうす切りにして電子レンジ600Wで2分加熱する。えびは皮と背わたを取り除く。
3. 1の衣にくぐらせ、170度に熱した油で揚げる。



- さつまいもなど衣がはがれやすいものは、先に米粉をまぶしておくことで衣がはがれません。

- かき揚げの衣としても使えます。



卵	小麦	乳	大豆
不使用	不使用	不使用	不使用



おかず



ハンバーグ

(1人分) たんぱく質 13.6g 脂質 15.8g
233kcal カルシウム 22mg 塩分 0.6g



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 置換え可

材料(2人分)

合挽きミンチ肉 … 140g
玉ねぎ … ½個
牛乳or無調整豆乳 … 大さじ1
塩 … 小さじ½
片栗粉 … 大さじ1
A トマトケチャップ … 大さじ1
使えるソースor
しょうゆ … 小さじ1½
使える油 … 適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
2. 合挽きミンチ肉、1、Aの調味料をよく混ぜ合わせる。2等分にし、形を整える。
3. フライパンに油を熱し、両面よく焼く。



- アレルギーの状態に合わせて牛乳か無調整豆乳のどちらかを使ってください。

あんかけ豆腐ハンバーグ

(1人分) たんぱく質 16.8g 脂質 7.4g
216kcal カルシウム 79mg 塩分 1.6g



卵 小麦 乳 大豆
不使用 使用 不使用 使用

材料(2人分)

鶏むねミンチ肉 … 100g
玉ねぎ … ½個
木綿豆腐 … ½丁(150g)
酒 … 大さじ½
塩 … 小さじ¼
A パン粉 … 大さじ2
片栗粉 … 大さじ2
使える油 … 適量
だし汁 … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ½
みりん … 大さじ½
B 片栗粉 … 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。木綿豆腐はしっかり水切りする。
2. 鶏むねミンチ肉、1、Aの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。2等分にし、形を整える。
3. フライパンに油を熱し、両面よく焼く。ふたをして中まで火を通す。
4. 小鍋にBをすべて入れ、混ぜながら加熱する。しっかりとろみをつける。



大根ぎょうざ

(1人分) たんぱく質 5.7g 脂質 6.5g
111kcal カルシウム 13mg 塩分 0.7g



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 不使用 不使用

材料(2人分)

大根(うす切り) … 12枚
塩 … 少々
片栗粉 … 小さじ4
豚ミンチ … 60g
白菜 … 20g
使える油 … 適量
(好みで)ポン酢 … 適量

作り方

1. スライサーで丸形にうす切りした大根に塩をまぶし、しんなりさせる。水気をふき、片栗粉をまぶす。
2. 肉だねを作る。
豚ミンチ、みじん切りした白菜をよくねり混ぜる。
3. 1に2をはさみ、油をひいたフライパンで両面よく焼く。
4. アレルギーの状態に合わせ、好みでポン酢をかけて食べる。



- スライサーがない場合、包丁でうす切りにして塩をし、しんなりさせてからしばらくとやりやすくなります。



おかず



コーンスープ

(1人分) たんぱく質 3.4g 脂質 3.2g
93kcal カルシウム 84mg 塩分 1.1g



材料(2人分)

コーンクリーム缶 … ½缶(100g)
牛乳or無調整豆乳 … 150ml
使えるブイヨン … ½個
塩 … 少々

作り方

- 鍋にコーンクリーム缶を入れて混ぜながら温める。牛乳、ブイヨンを加えてひと煮立ちさせる。
- 塩で味を調える。



- アレルギーの状態に合わせて牛乳か無調整豆乳のどちらかを使ってください。

ホワイトシチュー

(1人分) たんぱく質 14.5g 脂質 18.3g
339kcal カルシウム 133mg 塩分 1.8g



材料(2人分)

<ホワイトソース>
バターorアレルギーマーガリン … 20g
小麦粉 … 20g
牛乳or無調整豆乳 … 200ml
使えるブイヨン … 小さじ½
塩 … 少々

作り方

- <ホワイトソースを作る>耐熱容器にバターを入れて電子レンジ600Wで30秒加熱し、溶かす。
- 小麦粉を加えて泡だて器で混ぜる。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 電子レンジで1分加熱し泡だて器で混ぜる。これを3回繰り返し、とろみがついたらブイヨンと塩で調味する。
- <シチューを作る>玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- 鍋に油を熱し、玉ねぎ、豚肉を入れて炒める。にんじん、じゃがいも、ひたひたの水、ブイヨンを加えてやわらかくなるまで煮る。
- 具がやわらかくなったらホワイトソースを加える。



<シチューの具>

玉ねぎ … ½玉
にんじん … ¼本
じゃがいも … 1個
豚こま切れ肉 … 80g
使える油 … 適量
使えるブイヨン … 小さじ½

鶏むね肉と春雨の和え物

(1人分) たんぱく質 19.1g 脂質 3.6g
191kcal カルシウム 27mg 塩分 2.5g



材料(2人分)

鶏むね肉 … 150g
塩 … 小さじ½
水 … 400ml
春雨 … 40g
パプリカ … ¼個
きゅうり … 1本
しょうゆ … 小さじ2
ごま油 … 小さじ1

作り方

- 鍋に分量の水と塩を入れて火にかけて、沸騰したら鶏むね肉を入れてふたをして5分煮、火を止めて冷めるまで置いておく。
- 鶏むね肉を取り出し、食べやすい大きさに割く。パプリカ、きゅうりは細切りにする。
- 鍋の湯を再加熱し、春雨をゆでる。煮汁が少なくなってきたらパプリカを加えてさっと煮る。
- 割いた鶏むね肉、きゅうり、春雨、パプリカ、Aの調味料を和える。



- 鶏むね肉は煮汁ごと冷ますと、とてもやわらかくジューシーに仕上がります。



デザート



電子レンジDEらくらくゼリー

(1個分) たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g
50kcal カルシウム 2mg 塩分 0g



材料(4個分)

水 … 50ml
砂糖 … 25g
ゼラチン … 1袋(5g)
果汁100%ジュース … 200ml

作り方

1. 耐熱容器に水、砂糖、ゼラチンを入れて混ぜる。電子レンジ600Wで40秒加熱し、よく混ぜ溶かす。
2. 常温にしておいた果汁100%ジュースに1を加え、よく混ぜる。
3. 冷蔵庫で冷やし固める。



● ゼラチンは動物性なので、ゼラチンアレルギーがあれば使わないでください。

● オレンジなど酸味の強いジュースなら砂糖をやや多く、リンゴなど酸味の弱いジュースなら砂糖をやや少なくすると良いです。



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 不使用 不使用

さくさくクッキー

(3枚分) たんぱく質 1.2g 脂質 6.3g
129kcal カルシウム 3mg 塩分 0.3g



材料(12枚分)

小麦粉 … 60g
砂糖 … 20g
バターor
アレルギーマーガリン … 30g

作り方

1. ビニール袋に小麦粉と砂糖を入れてふくらませ、シャカシャカふり混ぜる。
2. バターを袋に入れ、まとまるようにもみこむ。
3. 袋のまま生地を伸ばし、型を抜く。
4. あたためておいた170度のオーブンで12~13分焼く。



● 牛乳アレルギーがある場合、バターの代わりに乳アレルギー対応マーガリンで作ることができます。



卵 小麦 乳 大豆
不使用 使用 置換え可 不使用

いちごジャムのふわふわ米粉蒸しパン

(1個分) たんぱく質 1.6g 脂質 0.8g
113kcal カルシウム 46mg 塩分 0.2g



材料(4個分)

A { 米粉 … 65g
ベーキングパウダー … 小さじ1
砂糖 … 30g
牛乳or無調整豆乳 … 75ml
いちごジャム … 大さじ1

作り方

1. ボウルにAを入れて泡だて器で混ぜる。
2. 牛乳を加え、さらによく混ぜる。
3. いちごジャムを加え、スプーンでさっと混ぜる。
4. アルミカップに入れ、湯気の上った蒸し器で約15分蒸す。



● ジャム(いちご以外もOK)を入れると固くなりにくいです。

● アレルギーの状態に合わせて牛乳か無調整豆乳のどちらかを使ってください。



卵 小麦 乳 大豆
不使用 不使用 置換え可

Let's have a party!

パンケーキDE
ショートケーキ風

クリスマスツリーバーグ



かわいい♡カップ寿司

カップ寿司(2人分)

(1個分) 347kcal



卵 不使用 小麦 不使用 乳 不使用 大豆 不使用

<材料 2個分>

ごはん	… 240g
A	酢 … 25ml
	砂糖 … 大さじ1½
	塩 … 小さじ¾
	豚ミンチ … 60g
B	しょうゆ … 小さじ1
	砂糖 … 小さじ2
ホールコーン	… 50g
にんじん	… 20g
さやいんげん	… 20g
透明のカップ	… 2個

たんぱく質	9.4g
脂質	9.7g
カルシウム	13mg
塩分	2.3g



<作り方>

1. Aを合わせ、ごはんと混ぜてすし飯を作る。
2. ホールコーンは水気を切っておく。
3. さやいんげんはゆでてななめ切りにする。
4. にんじんは輪切りにして型で抜く。残りはみじん切りにする。
5. 豚ミンチは4のみじん切り人参と一緒にしょうゆと砂糖で炒め煮し、そぼろ状にする。
6. 透明のカップにすし飯が2層になるように具をはさむ。その上にそぼろを乗せ、ホールコーン、さやいんげん、型抜きにんじんを飾る。

クリスマス
ツリーバーグ

Arrange Recipe

パンケーキDE
ショートケーキ風



1.P5のハンバーグたねをオープンシートの上でツリー型に成型しコーンをのせる。



2.予熱した200℃のオーブンで約20分焼く。竹串を指し、透明の汁が付けばOK。



3.ゆでて型抜きしたにんじん、ゆでたブロッコリー、ミニトマトなどで彩る。



1.P3のパンケーキを丸型に焼いて、さます。



2.豆乳ホイップに表示通りの砂糖を加えて泡立てる。苺などを用意する。



3.スポンジケーキの代わりにパンケーキを使って、デコレーションする。