

平成 30 年度 食物アレルギー対応クリスマスパーティーレシピ

前 菜 Hors d'oeuvre

タンドリーポーク 材料 1人分

{	豚もも肉 (塊)	30 g	①豚もも肉は 3cm 角に切り、塩、こしょう、おろし生姜、にんにくで 10~15 分漬け込む。
	塩	0.1 g	
	こしょう	0.001 g	② ①に a をまぶし 180℃のオーブンで 8 分焼く。
	生姜	1 g	
	にんにく	0.5 g	
a {	ケチャップ	1 g	
	カレー粉	0.1 g	
	こしょう	0.001 g	
	パプリカ (粉)	0.1 g	
ベビーリーフ	3 g (つけあわせ)		

ベジタブルテリーヌ 材料 1人分

アスパラ	5 g	①アスパラは茹でて縦半分に切る。
にんじん	5 g	②にんじんは長く薄切りして、蒸す。
ミニトマト	5 g	③ミニトマトは 1/4 に切る。
貝柱	20 g	④貝柱は横にスライスして塩、こしょうで下味をつけてから強火で 3 分蒸し、冷ます。
ブイヨン	40ml	
粉寒天	0.4 g	⑤ブイヨンに粉寒天を振り入れ 10 分ほどふやか
白ワイン	1ml	してからよく煮溶かし、塩、こしょうで調味する。
塩	0.1 g	⑥流し缶に②を敷き詰め、①③④を彩りよく並べ、⑤を流しいれ、冷やし固める。
こしょう	0.001 g	

かぼちやのニョッキ 材料 1人分

米粉	15 g	①かぼちやは皮をむいて蒸し、ペーストにする。
かぼちや	20 g	②玉ねぎは薄切り。
塩	0.1 g	③しめじは小房にする。
玉ねぎ	20 g	④ベーコンは 5mm 幅に切る。
しめじ	10 g	⑤にんにくはみじん切り。
ベーコン	5 g	⑥ブロッコリーは小房にして茹でておく。
にんにく	0.3 g	⑦米粉に塩、①を加えてよくこねる。まとまらないときは、水を少量加えて加減する。
オリーブオイル	3ml	

塩	0.2 g	⑧	⑦を棒状にして1cm幅に切り、フォークで抑えて5分茹でる。
黒こしょう (粒)	少々		
ブロッコリー	15 g	⑨	オリーブオイルでにんにくを軽く炒めて、②③④を炒め、⑧を加え塩、こしょうで調味して⑥を軽く混ぜ合わせる。

スープ Potage



コンソメジュリアン 材料 1人分

にんじん	2 g	①	にんじん、セロリ、玉ねぎは千切り。
貝割れ	2 g	②	少量のブイヨンで①、貝割れを下茹でし、器に盛る。
セロリ	2 g		
玉ねぎ	2 g	③	ブイヨンを温め塩、こしょうで調味し、②へ注ぐ。
ブイヨン	150ml		
塩	0.6 g		
こしょう	0.001 g		

魚料理 Poisson



白身魚のクリスタルソース添え 材料 1人分

白身魚	50 g	①	白身魚は塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
塩	0.4 g		片栗粉をつけて油で揚げる。
こしょう	少々	②	ズッキーニは2mm幅の千切り。
白ワイン	3ml	③	パプリカは5mm角に切る。
片栗粉	3 g	④	パセリはみじん切り。
揚げ油	適量	⑤	油で②③ホールコーンを炒め、塩、こしょう、りんご酢で調味する。
ホールコーン	10 g		
ズッキーニ	10 g	⑥	①に⑤と④をかける。
パプリカ (赤)	3 g		
サラダ油	3ml		
塩	0.2 g		
こしょう	0.001 g		
りんご酢	5ml		
パセリ	2 g		

肉料理 Entree

豚ひき肉とレタスのはさみ蒸し 材料 1人分

豚ひき肉	30 g	①れんこんは半量すりおろし、残りは茹でてみじん切り。
れんこん	20 g	
塩	0.2 g	②豚ひき肉に①、塩、こしょう、ナツメグを加え、よくこねて、ドーム状に成形し180℃のオーブンで15分焼く。
こしょう	0.001 g	
ナツメグ	0.001 g	
レタス	20 g	③レタスは1枚ずつめくり茹でる。②を包む。

【ソース】

トマト	30 g	④トマトはざく切り。
人参	10 g	⑤にんじん、セロリ、玉ねぎはみじん切り。
セロリ	10 g	⑥ブイヨンで④⑤、ロリエをよく煮込み、ロリエ取り除いてからミキサーにかけてペーストにする。
玉葱	20 g	
ブイヨン	30ml	⑦ ⑥にトマトピューレ、砂糖、りんご酢、赤ワイン塩、こしょうを入れてとろみがつくまで煮込む。
トマトピューレ	10 g	
砂糖	7 g	⑧さつまいもは拍子切りにして油で揚げる。
りんご酢	5ml	⑨皿に⑦を敷いて、③をのせ、⑧を添える。
赤ワイン	5ml	
塩	0.5 g	
こしょう	0.001 g	
ロリエ	適宜	

【付け合せ】

さつまいも	20 g
油	適量

麺料理 Pates

ライスパスタのペペロンチーノ 材料 1人分

ライスパスタ	50 g	①にんにくはみじん切り。
にんにく	2 g	②唐辛子は小口切り。
唐辛子	1/3 本	③パセリはみじん切り。
パセリ	0.5 g	④ライスパスタは茹でる。
塩	0.5 g	⑤オリーブ油で①②を軽く炒め、④を入れてさらに炒めて塩、こしょうで調味する。
こしょう	0.001 g	
オリーブオイル	3ml	⑥パセリを上からかける。

甘味料理 Entremets

甘酒ゼリー 材料 1人分

甘酒	40ml	①	水に粉寒天を振り入れて10分ふやかしてからよく煮溶かすし、砂糖を加え、少し温めた甘酒を加えかき混ぜる。
水	10ml		
粉寒天	0.3g	②	①を器に入れて冷やす。
砂糖	3g	③	固まったらジャムをかける。
ジャム	適量		

レッドビーンズクッキー 6本分

米粉	50g	①	米粉とベーキングパウダーを合わせて振るう。
ベーキングパウダー	2g	②	①にゆであずきを加え少しこねて、A-1マーガリンを
ゆであずき	80g		入れてさらにこねたらラップに包み直方体に成形。
A-1マーガリン	30g	③	②を6本に切り、180℃のオーブンで10分～13分焼く。

りんごのコンポート 材料 1人分

りんご	30g	①	りんごは皮をむいて8等分に切る。
砂糖	5g	②	鍋に①、砂糖、水、レモンの輪切りを入れ、紙ふたをして20分煮る。
水	30ml		
グレナデンシロップ	0.5ml	③	火を止めて、グレナデンシロップを加えて冷ます。
レモン	4g	④	③を盛り付けた上にミントをのせる。
ミント	適量		