

【献立】（卵・乳製品・小麦除去）

イリコ★サブレ（カルシウム補給のためのおやつ）

カルシウムたっぷりご飯

カルシウム添加★煮込みハンバーグ



（卵・乳製品・小麦除去）【イリコ★サブレ】・・・乳製品の除去中はカルシウム不足が懸念されます。

材料	20個分	下準備	作り方
イリコの粉	大さじ3	①	①はらわたを取り除き、フライパンで良く炒り、フードプロセッサーで粉状にしておく。 <b>*市販のものでOK。</b>
オリーブ油	大さじ3		
豆乳（無調整）	大さじ3	A	②ボウルにオリーブ油、豆乳ときび砂糖を入れ混ぜ合わせておく。
きび砂糖	大さじ3		③②にAと①を加え良く混ぜ合わせ、20個の薄いサブレ形にし、
きな粉	大さじ3		170℃で30分程度、表面が色づくまで焼く。
片栗粉	大さじ3		*できるだけ薄くすると、歯ごたえがあり美味しい。
米粉（上新粉）	50g		

1個分の熱量 46kcal たんぱく質1.4g 脂質2.2g **カルシウム33mg** 食塩相当0g

\*このクッキー3枚で、牛乳約90mlに含まれる同量のカルシウムが摂れます！

**\*イリコは、カニやエビが含まれることがあるため、甲殻類のアレルギーがある人は注意が必要です！**

（卵・乳製品・小麦除去）【カルシウムたっぷりご飯】・・・栄養価が高い切り干し大根を使ったご飯！

材料	14個分	下準備	作り方
米	2合分	①	①米は洗ってザルにあげておく。
切干大根	30g	②	②切干大根はさっと洗い、2カップの水で10分間戻し、（10分以上つけすぎないように）ザルにあげる。 <b>（戻し汁は捨てないように！）</b>
塩昆布	25g		
ツナ缶（スープ煮）	小1缶（80g）	千切り	③内がまに①の米と②の戻し汁と酒を加え、2の目盛まで
人参	1/2本		水をたす。さらに人参を加え、塩昆布、ツナ缶を汁ごと加え
酒	大さじ2		②の戻した切干大根をざく切りにして加える。
			④普通に炊き上げる。
焼き海苔	14枚	*	⑤おむすびにして、焼き海苔で巻く。

1個分の熱量 94kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g **カルシウム20mg** 食塩相当0.4g

\*味付け海苔は、卵白を使っていることがあるため、焼き海苔にする。

\*このおむすびを2個食べると牛乳約40mlに含まれる同量のカルシウムが摂れます！

カルシウムの摂取方法

カルシウムの推奨量は幼児期で**400~600mg**、学童期で**600~800mg/日**とされています。牛乳除去が続くと、骨格形成が盛んな成長期では、身長・体重にも影響します。カルシウムを多く含む食品を一日どれだけとればいいのか、理解が必要です。

カルシウム100mg含有する乳製品

牛乳90ml・ヨーグルト83g・スライスチーズ16g

カルシウム100mg含有するその他の食品

しらす干し（半乾燥）19g（大さじ3）・素干し桜えび5g（大さじ1強）

**イリコ4.5g（4~5尾）**・豆乳320ml・木綿豆腐83g

ひじき（乾燥）7g（大さじ1強）・小松菜67g・**切干大根19g**

アレルギー用ミルク180~200ml（出来上がり）

(卵・乳製品・小麦除去) 【煮込みハンバーグ】・・・じゃがいもを使って、卵の代わりにします。

材料	4個分	下準備	作り方
イリコの粉	5g		①玉ねぎはみじん切りにして、レンジで1分半加熱しておく。
豚ミンチ	200g		②Aをボウルに入れて良く混ぜ合わせる。
玉ねぎ	A 1/2個	①	*イリコの粉を入れるので塩は加えない。
じゃがいも	1/2個	すりおろす	③4個に丸め、オリーブ油を熱したフライパンで両面焼く。
こしょう	少々		④いったんハンバーグを取り出し、同じフライパンで
ナツメグ	少々		石づきを取って薄切りしたしいたけと粗く切ったトマトを
オリーブ油	小さじ2		炒める。
(ソース)			⑤Bを加え、取り出したハンバーグを戻し、蓋をして
しいたけ	2枚	④	7~8分煮込み、さらに蓋を開けて加熱、とろみがつけば
トマト	大2個		出来上がり。器に盛り、ゆでた野菜を添える。
ケチャップ	大さじ2		
ウスターソース	大さじ1		*小麦アレルギーのある場合は、使用可能な調味料を使う。
みりん	B 大さじ1		*甲殻類のアレルギーのある場合は、イリコの粉を省略する。
きび砂糖	小さじ1		*卵アレルギーのみの場合は、ハンバーグの中心に溶けるチーズ
塩・こしょう	少々		を加えると良い。
ローリエ	1枚		*じゃがいもの代わりに、れんこんを使っても良い。
ゆで野菜	適量		

1人分の熱量 200kcal たんぱく質12.5g 脂質9.9g カルシウム49mg 食塩相当0.7g

\*このハンバーグ1個で牛乳45mlに含まれる同量のカルシウムが摂れます！

\*掲載のレシピをご利用の際は、出典を明記して頂けますようお願いいたします。

MEMO