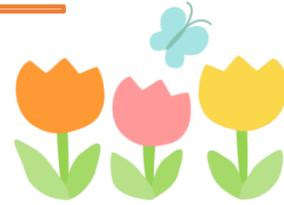




## <食物アレルギーとは??>

**食べ物に対して体を守るはずの免疫システムが過剰に働いて起きる、有害な症状**のことをいいます。

じんま疹やかゆみといった軽い症状だけでなく、時には**命に関わる重い症状**が出ることもあるため、油断はできません。



### 特定原材料7品目+特定原材料に準ずる21品目

たまご	乳	小麦	そば	えび	かに	落花生
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ
牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

安全性の確保のためには、加工食品などの**アレルギー表示**をしっかりと**確認**することが大切です！！

◆表示義務があります(**特定原材料**)

◆義務ではないものの、表示が推奨されています(**特定原材料に準ずるもの**)

\*義務ではないため、表示されないこともあります。\*

2023年3月9日より、**くるみ**によるアレルギー症例増加を踏まえ、特定原材料にくるみを追加することになりました。そのため、今後は、**特定原材料は8品目**となり、加工食品への**表示が義務**付けられます！

<参照資料>ぜんそく予防のために食物アレルギーを正しく知ろう2021改訂版/環境再生保全機構

## \*スコッチやさい\*

<材料 / 2人分(4個分)>

[肉だね]	
にんじん	25g
たまねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	1/2個(10g)
しめじ	25g
高野豆腐(乾燥)	5g
木綿豆腐	50g
豚ひき肉	100g
鶏ももひき肉	100g
塩	少量
ミニトマト	2個
オクラ	2本

[衣]	
A米粉	大さじ2
(※グルテンが入っていないもの)	
Aタピオカ粉	大さじ2
A調整豆乳	大さじ3
大豆フレーク	適量
揚げ油	適量
イタリアンパセリ	適量



- ①にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじはそれぞれみじん切りにする。
- ②フライパンに①を順に入れ、柔らかくなるまで炒め、バットに広げて冷ます。
- ③高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、絞ってフードプロセッサーなどで細かくする。
- ④木綿豆腐はザルにあげて水気をきる。
- ⑤2種の挽肉をボウルに入れ、塩を加えてよく練る。肉に粘りが出てきたら②③と、④の豆腐を手で潰しながら加え、よく混ぜる。
- ⑥ミニトマトは皮を湯むきする。オクラは塩揉みして熱湯でさっと茹で、冷水にとり、半分の長さに切る。
- ⑦肉だねを4等分し、1つを手のひらに広げ、ミニトマトの1つを芯にして包み、丸める(もう一つも同様に)。
- ⑧オクラは2切れずつ肉だねで包み、丸める(もう一つも同様に)。
- ⑨よく混ぜ合わせた[A]、大豆フレークの順に衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で、カラリと揚げる。
- ⑩器に盛り、イタリアンパセリを添える。

### \* Point \*

肉だねのつなぎに使用する**卵・パン粉**を**高野豆腐・木綿豆腐**で代用しました。また肉だねで野菜を包んだ後、通常、**小麦粉・卵・牛乳**を混ぜたバター液と**パン粉**をつけますが、今回はバター液を**米粉・タピオカ粉・豆乳**に変更し、パン粉を**大豆フレーク**で代用しました。

ホームページでもご覧になれます!!



この記事に関するお問い合わせは内線3202まで