



「もしも」レシピ集 No.2

～未来の災害に備えて～

☆アレルギー対応レシピ

水巻町災害食レシピ共同研究事業



水巻町公式マスコットキャラクター
みずまろ



九州女子大学
家政学部栄養学科 監修

平成30年11月作成

【卵・乳製品アレルギー対応】

オムライス

《材料》

食品名	1人分(g)	5人分(g)
かぼちゃ	20	100
豆乳	60	300
米粉	20	100
片栗粉	3	15
なたね油	5	25
アルファ米	75	375
湯	110	550
たまねぎ	20	100
人参	15	75
焼き鳥缶詰	30	150
塩	0.5	2.5
コショウ	0.1	0.5
コンソメ	1	5
オリーブオイル	5	25
ケチャップ	10	50

《作り方》

☆チキンライス

- ① アルファ米に湯を入れて作る。
- ② にんじん・玉ねぎは粗みじん切り、焼き鳥缶詰は一口大に切る。
- ③ 出来たアルファ米の袋にケチャップ、塩、コンソメ、コショウを入れ、混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじん・玉ねぎ・焼き鳥缶詰の順で炒める。
- ⑤ ④に③を加え炒める。



＜コンセプト＞

卵を使っていない分、タンパク質、脂質が通常のオムライスよりも不足するので、豆乳や焼き鳥缶を加えることで補いました。

オムライス 1人分

エネルギー	: 595	kcal
たんぱく質	: 14.5	g
脂質	: 14.5	g
炭水化物	: 97.3	g
食物繊維	: 2.7	g
塩分	: 2.1	g

★卵焼きの代替え

- ① かぼちゃをゆでて柔らかくする。
- ② 皮を取り、ペースト状につぶす。(ビニールを用いて)
- ③ ②に豆乳を加えて滑らかにする。
- ④ 米粉、片栗粉を加え、だまにならないように泡立て器で混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で生地を焼く。
- ⑥ 焼きあがったらチキンライスを包んで出来上がり。

【卵・乳製品アレルギー対応】

カルボナーラ

《材料》

食品名	1人分(g)	5人分(g)
スパゲッティ	80	400
塩	2	10
オリーブオイル	10	50
豆腐(きぬごし)	50	250
豆乳	40	200
豆乳クリーム	20	100
にんにく(チューブ)	2	10
塩	0.3	1.5
コンソメ	2	10
鶏ガラの素	0.5	2.5
黒コショウ	少々	少々
焼き鳥缶詰	20	100



《コンセプト》

卵と生クリームの代わりに、豆腐、豆乳、豆乳クリームを使いクリーミーに仕上げました。コクがあって、カルボナーラに負けないおいしさです。

《作り方》

- ① スパゲッティは沸騰したたっぷりの湯に塩を入れ、指定時間より1分短くゆでる。
- ② 火を消したら、オリーブオイル小さじ1を入れて混ぜ、ざるで湯切りする。
- ③ 豆腐(きぬごし)とにんにく(チューブ)を泡だて器でよく混ぜ、ペースト状にする。
- ④ ③に、豆乳と豆乳クリームと塩、コンソメ、鶏ガラの素を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンで焼き鳥缶詰の中身だけを炒め、取り出す。(タレは使わない)
- ⑥ 再びフライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、ゆであがった麺を炒め、③を加え、さっとならめたら出来上がり。
- ⑦ 器に盛り、黒コショウを好みの量ふり、⑤を添える。

カルボナーラ 1人分

エネルギー	: 560	kcal
たんぱく質	: 18.8	g
脂質	: 23.2	g
炭水化物	: 64.7	g
食物繊維	: 2.5	g
塩分	: 1.9	g

【卵・乳製品アレルギー対応】

トマトシチュー

《材料》

食品名	1人分(g)	5人分(g)
水	100	500
焼き鳥缶詰	20	100
豆(缶・レトルト)	15	1缶
玉ねぎ	20	100
にんじん	20	100
じゃがいも	30	150
オリーブオイル	3	15
トマトピューレ	15	75
トマトケチャップ	20	50
豆乳クリーム	5	25
コンソメ	0.5	2.5
鶏ガラ	0.5	2.5
ローリエ		1枚
塩	0.3	1.5
コショウ	0.05	0.25
砂糖	1	5



＜コンセプト＞

乳製品を用いず保存可能なトマトピューレやケチャップを用いてシチューを作りました。保存食品の鶏肉や豆を入れて、たんぱく質を補いました。

《作り方》

- ① にんじん、じゃがいもは乱切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ② 鍋を熱し、オリーブオイルでにんじん、じゃがいも、玉ねぎを炒める。
- ③ 水、ローリエ、豆を鍋に加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ④ トマトピューレ、トマトケチャップ、調味料を入れてさらに煮込み、仕上げに豆乳クリームを加えたら出来上がり。

トマトシチュー 1人分

エネルギー	: 193	kcal
たんぱく質	: 9.9	g
脂質	: 8.2	g
炭水化物	: 20.4	g
食物繊維	: 4.0	g
塩分	: 1.8	g

【小麦・卵・乳製品アレルギー対応】

お好み焼き

《材料》

食品名	1人分 (g)	5人分 (g)
やまいも	40	200
片栗粉	20	100
じゃがいも	50	250
キャベツ	30	150
しょうが (紅しょうが)	5	25
塩	0.3	1.5
和風だし	2	10
サバみその缶詰 (焼き鳥缶詰)	20	100
ソース(市販で 小麦・卵・乳製品使 用していないソース)	適量	
ごま油	3	15
かつおぶし	1	5
青のり	2	10



《コンセプト》

小麦、卵の代わりに片栗粉とやまいもを使い、じゃがいものせん切りを加えて、でんぷん質を補いました。もちもち感とカリッと感が味わえます。サバみその缶詰、焼き鳥缶詰のどちらとも相性が良いです。

お好み焼き 1人分	
エネルギー	225 Kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	6.2 g
炭水化物	36.0 g
食物繊維	2.4g
塩分	1.7 g

《作り方》

- ① やまいもをすりおろし、片栗粉を加えて混ぜる。
- ② じゃがいもをせん切りにする。(水には浸さない)
- ③ キャベツ、しょうがをせん切りにする。
- ④ ①と②と調味料と缶詰を入れて、混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油を入れ、④を流し入れて、両面をこんがり焼く。
- ⑥ 器に盛り、ソースとかつおぶし、青のりをかけたら出来上がり。

【卵・乳製品アレルギー対応】

巻きずし

《材料》

食品名	1本分(g)
アルファ米	70
酢	30
砂糖	10
塩	0.5
のり	1枚
高野豆腐	5
だし汁	20
しょうゆ(薄口)	2
砂糖	2
くちなしの実	
サバみその缶詰	50
(または焼き鳥缶詰)	50
きゅうり	20
レタス	20
かにかまぼこ	20



＜コンセプト＞

卵の代わりに、高野豆腐を使い、たんぱく質が不足しない様にしました。くちなし色素で卵色に似せました。酢飯は殺菌効果もある上アルファ米が美味しくいただけ、災害時でも気軽に手づかみで食べられます。

《作り方》

- ① アルファ米に湯を入れ、出来上がったらすぐに、袋にすし酢を入れ混ぜる。
- ② 高野豆腐を湯で戻し、絞ったら調味料とくちなしの実を入れて煮る。
- ③ きゅうり、高野豆腐を1cmに切る。
- ④ 巻きすにラップをひいてから、その上にのりをひく。
- ⑤ ①の酢飯、レタス、きゅうり、缶詰、高野豆腐、かにかまぼこを中央に置き、巻いていく。巻き終わりは少し力を入れて形を整える。
- ⑥ 包丁をぬれふきんでぬらし、巻きずしを切る。

巻きずし 1本分	
エネルギー	: 433 kcal
たんぱく質	: 13.6 g
脂質	: 5.4 g
炭水化物	: 79.7 g
食物繊維	: 2.0 g
塩分	: 3.5 g

【大豆・卵・乳製品アレルギー対応】

がんもどき

《材料》

食品名	1人分(g)	5人分(g)
やまいも	40	200
米粉	10	50
ひじき(レトルト)	1	5
にんじん	10	50
ねぎ	10	50
しょうが(汁)	5	25
サバみその缶詰	20	1缶
塩	0.05	0.25
鶏がらの素	1	5
揚げ油	適量	



＜コンセプト＞

豆腐、卵を使わず、やまいもと米粉で代用しました。米粉を使うことによって、もちり感を出しました。しょうがを入れて、魚の臭みを消しました。

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② やまいもをすりおろし、①を加える。
- ③ ②にひじき(レトルト)、しょうが(汁)、サバみその缶詰、塩、鶏がらの素を入れ、最後に米粉を入れ混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し(180℃)、③をスプーンで丸くしながら、油に静かに落とし入れ、返しながら両面こんがり揚げ、よく油を切ったら出来上がり。

がんもどき 1人分	
エネルギー	: 126 kcal
たんぱく質	: 5.6 g
脂質	: 3.3 g
炭水化物	: 18.5 g
食物繊維	: 1.2 g
塩分	: 0.9 g

【卵・乳製品アレルギー対応】

豆乳プリン

《材料》

食品名	1 カップ分 (g)	5 カップ分 (g)
豆乳	60	300
豆乳生クリーム	20	100
コーンスターチ	5	25
砂糖	8	40
バニラエッセンス	2 振り	10 振り
黒みつ・ジャムなど	小さじ 1	小さじ 5



《作り方》

- ① ボウルにコーンスターチと豆乳を入れてよく混ぜ、濾して鍋に入れる。
- ② ①を中火にかけ、常に混ぜながらとろみがでるまで熱し、とろりとしてきたら火を止め、豆乳クリーム、バニラエッセンスを加え、しっかり混ぜ、カップに流し込む。
(カップはあらかじめ水でぬらしておく)
- ③ 粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
- ④ お皿にプリンをひっくり返し、好んで黒みつやジャムをかけたなら出来上がり。(災害時は器のまま提供)

〈コンセプト〉

卵、乳製品を使わず、豆乳、豆乳生クリームを用い、コーンスターチ(トウモロコシの粉)で固めました。
クリーミーでコクがあり、年齢を問わず好まれる味です。

豆乳プリン 1人分			
エネルギー	:	116	kcal
たんぱく質	:	3.4	g
脂質	:	3.9	g
炭水化物	:	16.8	g
食物繊維	:	0.1	g
塩分	:	0.0	g

【大豆・卵・乳製品アレルギー対応】

ずんだもち

《材料》

食品名	1人分(g)	5人分(g)
上新粉	50	250
砂糖	3	15
水	50	250
さつまいも	15	75
じゃがいも	10	50
ほうれん草(冷凍)	7	35
砂糖	小さじ 1/2(1.5)	8
はちみつ	小さじ 1(7)	35



《作り方》

- ① さつまいもとじゃがいもを皮付きのまま2cm幅スライスに切ってゆでる。
- ② ほうれん草をゆでる。
- ③ ①を熱いうちに皮をむき、ミキサーに入れ、ほうれん草と共にミキサーにかける。
- ④ ③をボウルに移し、砂糖、はちみつを加える。
- ⑤ ボウルに上新粉と砂糖を入れ、水を入れながらこねる。丸形に成形しゆでる。
- ⑥ ④をラップに乗せて、その上に⑤の餅をのせ、包んだら出来上がり。

ずんだもち 1人分	
エネルギー	: 258 kcal
たんぱく質	: 3.8 g
脂質	: 1.0 g
炭水化物	: 57.0 g
食物繊維	: 0.7 g
塩分	: 0.0 g

〈コンセプト〉

枝豆の代わりに、カリウムや鉄分を豊富に含んだほうれん草で色付けをし、ずんだもちらしい色合いを出しました。イモ類や上新粉を使うことで炭水化物を増やし、エネルギーが摂れるようにしました。はちみつを加えることで自然な甘さとしっとり感を出しました。