

# 食物アレルギー対応 卵・小麦除去

## ごまマフィン



全粒粉入り粉、小麦粉、卵を除去。  
普通食と区別するため、提供する形を変える。



食品名	一人分(g)
●全粒粉入り粉(菓子用)	5
●小麦粉	5
ベーキングパウダー	0.3
砂糖	3
●卵	7
フォローアップミルク	8
水	5
バター	5
すりごま	1.5
いりごま	0.2

食品名	一人分(g)
★米粉ホットケーキミックス	30
砂糖	3
★牛乳	15
バター	5
すりごま	1.5
いりごま	0.2

### ひとロメモ

米粉ホットケーキミックスは卵を含まないものを使用することを想定しています。

※●は除去する食材、★は代替食材及び追加する食材。

※今回の代替献立では、調理負担の軽減を考慮してフォローアップミルクの代わりに牛乳を使用しているが、フォローアップミルクを使用した方が栄養価は高い。

### (作り方)

<代替：米粉ごまマフィン>

- ① バターを柔らかくしてよく練り、砂糖を加え、空気を含ませ白っぽくなるまで更に練る。
- ② ①に牛乳・米粉ホットケーキミックス・ごまを加え、切るようにさっくりと混ぜていく。
- ③ アルミカップか型に入れ、180℃のオーブンで10～15分程度焼く。

### 食物アレルギー代替食調理のポイント

- ・代替食で使用する食材は、アレルゲンとなる食材を調理する前に取り分けておく。
- ・代替食は普通食より先に調理し、盛り付ける。