

食物アレルギーの調理の工夫

鶏卵アレルギー

鶏卵は、加熱によってアレルギーを起こす力が弱くなるので、加熱卵が食べられても生卵や半熟卵には注意が必要です。



鶏卵を含む加工食品

マヨネーズ、練製品、ハムなどの肉加工品、洋菓子など

調理の工夫

- ★肉料理のつなぎ・・・でんぷん、すりおろしたじゃがいもやれんこん、豆腐などで代用できます。
- ★揚げものの衣・・・小麦粉やでんぷんを水で溶いてからめると、衣がつきやすくなります。
- ★ホットケーキなど・・・ベーキングパウダーを使うとふっくら仕上がります。
- ★プリン、卵豆腐・・・ゼラチンや寒天で固めることができます。
- ★料理の彩り・・・コーンや黄パプリカ、かぼちゃを使ったり、ターメリックやサフランで色をつけます。

牛乳アレルギー

牛乳・乳製品は、加熱や発酵処理をしてもアレルギーを起こす力はほとんど変わりません。

牛乳を含む加工食品

ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、発酵乳、乳酸菌飲料
練乳、粉ミルク、アイスクリーム、パン、パン粉、洋菓子など



調理の工夫

- ★シチュー、グラタン・・・じゃがいもやかぼちゃを煮くずしてポターージュにしたり、乳成分が入っていないマーガリンと小麦粉や米粉でルウを作ることができます。市販のアレルギー用のルウを利用します。
- ★洋菓子の材料・・・豆乳やココナッツミルクで代用したり、果物やさつまいもをピューレにしてコーンスターチを混ぜて火にかけ、クリームを作ることできます。

小麦アレルギー

市販のしょうゆは、原材料に「小麦」と表記されていますが、小麦のたんぱく質が完全に分解されているため、基本的には利用することができます。

小麦を含む加工食品

パン、うどん、ふ、マカロニ、スパゲティ、ぎょうざの皮など
洋菓子類、市販のルウ（カレー、シチューなど）



調理の工夫

- ★パンやケーキなど・・・米の粉や雑穀粉などで代用できます。おからも生地として代用できます。
- ★うどんなどのめん類・・・米のめん（フォーやビーフン）が利用できます。
- ★揚げものの衣・・・小麦粉の代わりに米粉やでんぷん、パン粉の代わりに米粉パンのパン粉や砕いたコーンフレーク、細かく切った春雨で代用できます。
- ★ぎょうざ、春巻き・・・生春巻き用のライスペーパーやスライスした大根で代用できます。
- ★ルウ・・・米粉やでんぷんでとろみをつけたり、アレルギー用のルウを利用します。

いずれにしても、学校で食物アレルギーをもつ児童生徒に食事を提供する際には、献立や使用食品を本人や保護者に提示し、食べることが可能かどうか確認することが必要です。また、調理器具や調理場所などもあわせて確認しましょう。