

## 米粉パンバーガー献立



### 材料・作り方

#### ●鯖竜田バーガー●

米粉パン(手作り)1個 鯖切身 40g さしすせそ(大豆小麦不使用醤油)2.5g  
生姜(すりおろし)0.15g 酒 1.5g 片栗粉 4.5g キャノーラ油 2.5g  
こどもケチャップ 3g キャベツ(千切り)10g

- ① 下味をつけた鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ② 横半分にカットした米粉パンにケチャップを塗り①と千切りキャベツを挟む

#### ●照り焼きチキンバーガー●

米粉パン(手作り)1個 鶏もも肉 35g さしすせそ 2.5g 本みりん 1.2g  
ノンエッグマヨネーズ 3g キャベツ(千切り) 10g

① 下味をつけた鶏肉をフライパンで焼く

② 横半分にカットした米粉パンにノンエッグマヨを塗り①と千切りキャベツを挟む

#### ●ポテトフライ●

じゃがいも(乱切り) 30g キャノーラ油 1g 食塩 0.1g

① じゃがいもにキャノーラ油をスプレーで吹き付け、スチームコンベクションオーブンのフライモードで加熱する

② 塩をふって完成

#### ●春雨サラダ●

緑豆春雨 10g 人参 15g きゅうり 15g ハム(卵不使用) 5g 米酢3g  
食塩 0.5g 砂糖 1.5g キャノーラ油 0.4g

- ① 人参、きゅうり、ハムは千切りにする
- ② 春雨はお湯で戻し食べやすい長さに切る
- ③ 調味料を混ぜ合わせて①②と和える

#### ●切り干し大根煮●

切り干し大根 4g 海の一品焼きちくわ 5g 人参 5g 砂糖 0.25g  
本みりん 1g さしすせそ 2g 昆布だし 0.25g

- ① 切り干し大根は水で戻す
- ② ちくわは 5 mm幅の輪切り・人参はいちょう切りにする
- ③ 調味料で煮含める

#### ●いちごムース●

\*ムース部分 冷凍いちご 6.7g 豆乳ホイップ 16.7g 砂糖 10g キャノーラ油 2.5g レモン汁 0.8g ゼラチンパウダー 0.5g 冷凍サイコロ豆腐 16.7g

\*ソース 冷凍いちご 16.7g 砂糖 1.2g

#### <ムースの下準備>

- ・豆腐は重し(皿など)を乗せて水切りをしておく
- ・ゼラチンを水に入れてふやかしておく

#### <ムース作り>

- ① 豆腐・砂糖・キャノーラ油をよく混ぜる（ハンドミキサーで混ぜるとなめらかに仕上がります）
- ② 豆乳ホイップを7分立てにする
- ③ ゼラチンを湯せんにかけて滑らかにし、①に混ぜる
- ④ ②を③に入れてよく混ぜる
- ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす(2時間程度)

※病院では分量を6等分にして提供していますが、お好みの容器で作ってください

<いちごソース作り>

- ① ソースの全ての材料を鍋に入れて弱火で10分煮て（水気を飛ばしてジャム状になるまで）、最後にハンドミキサーでつぶしてなめらかにする
- ② ムースの容器に上から流し込んで完成

一食あたりの食材料費

382円

1人分の栄養価

エネルギー(743cal) / 蛋白質(22.3g) / 脂質(34.4g) /

炭水化物(85.2g) / 食物繊維(5.7g) / 塩分(2.8g)

メニューに関するエピソード

当院は小児食物アレルギーの診療に特化しており、卵・乳・小麦・ナッツ類のほか、甲殻類・軟体類・果物など、さまざまなアレルギーを持つ子ども達が入院します。

安心・安全であることはもちろん、「病院でも食べることを楽しんでほしい」という願いから、常に14品目アレルゲン除去食で提供しています。

その中でも特に人気なのが「米粉バーガー」です。『アレルギーがあってもハンバーガーを食べられるように』そんな想いから始まりました。

米粉は小麦粉より膨らみにくく、試行錯誤の連続でした。それでも「子ども達にパンを食べさせたい」という調理師の粘り強い工夫が実り、今のふんわり香ばし

い米粉パンが完成しました。

メインは、鯖の竜田揚げと照り焼きチキンをサンド。味つけを変えて2種類を用意しています。

提供は、小さな箱に入れて特別感を演出。箱を開けた瞬間、「わあ！」と目を輝かせる子ども達。保護者の方からは「盛りつけがかわいい」「入院中の楽しみです」との声をいただき、食事を通して笑顔が生まれています。

この米粉バーガーは、“みんなと同じように食べられる喜び”を届けたいという職員の想いから生まれた、当院自慢の一品です。

#### ■工夫したポイント■

当院の小児食物アレルギー食は予め14品目(卵・乳・小麦・麦類・軟体類・魚卵・そば・ピーナツ・ナッツ類・山芋・ゴマ・甲殻類・貝類・キウイ)を除去した献立となっています。限られた食材の中でもおいしく食べてもらえるよう工夫しています。子供たちによって好き嫌いが分かれる魚料理は、献立作成時の悩みでもあります。ハンバーガーで提供する事で楽しくおいしく食べてほしいとの想いから立案しました。照り焼きチキンは定番の人気メニューですが、市販のハンバーガーを連想させる献立として親しみやすさを初めて立案しました。