

MENU

サーモンのミニ☆ライスケーキ



お子さんに人気の高いサーモンのお寿司を、かわいらしいケーキに見立てました。

3.4小児難治アレルギー学会

材料 (1人分)

精白米	45g
水	55g
醤油	5g (小さじ1)
鮭(刺身用キングサーモン)	20g
かつお節	0.3g (適宜)
貝割れ大根	0.3g (適宜)

1

米を研ぎ、炊飯器で炊く。
鮭は1cm角に切る。

2

炊き上がったご飯100gを半分に分け、片方に醤油を加えよく混ぜ合わせる。

■ここに掲載されているレシピは、材料に特定原材料(卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナツ)、えび、かに)を使わず作成したものです。(但しみそ、しょうゆは対象外) 食物アレルギーの除去内容には個人差があります。専門医の指示のもとで、自分にあった食物(調味料を含む)の選択を行ってください。

■※今回使用されている加工食品の原材料情報は、2017年4月現在のもので、特定原材料不使用の製品を使用しています。ベーコンなどの製品は、メーカーによって特定原材料が使用されているものがあります。また、加工食品は商品名が同じであっても、原材料は予告なく変更されることがあります。試作をする際には、原材料を慎重に確認し、購入してください

3



マグカップの内側にラップを敷き、ご飯(白米)を入れて上から平らになるように押える。

4



鮭を敷き、2の醤油ご飯を敷いて上から平らになるように押える。
ラップをひねりながら持ち上げ、カップから取り出す。

コツ・ポイント

簡単な味付けですが、かつお節を使うことでうま味がプラスされ美味しく頂けます。また、塩分を抑えることにもつながります。

5

4(白米部分が上)を皿に盛り付け、かつお節、鮭、貝割れ大根を飾る。

6

料理名 サーモンのミニ☆ライスケーキ
栄養価 (1人分)

エネルギー	208 kcal
たんぱく質	7.2 g
炭水化物	35.2 g
脂質	2.9 g
塩分	0.7 g
カルシウム	0 mg

レシピ作成チーム名
「With D」

このレシピの生い立ち

子供の頃に好きだった食べ物をヒントに、メンバーで意見を出し合いました。手間をかけず簡単にできる、パーティー向けの料理は作れないか考える中でできた料理です。

レシピID: 4487298 公開日: 17/04/26 更新日: 17/05/01

第34回日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会企画

病院施設・各種学校対抗!アレルギー対応食おもてなし料理レシピコンテスト