

みんな大好き！ アレルギーフリーのおやつづくり！

北海道旭川西高等学校 2年

1. 研究の目的

- ・保育所にはアレルギーを持つ子がいて、その子ども達がみんなが同じものを食べられるようにしたい。
- ・子供達には豆類の栄養が不足しているので豆乳で栄養を補う。

2. 仮説

- ・アレルギーを持つ人も食べられるおやつレシピを開発し、旭川市の給食献立例に採用してもらうことでアレルギーのある子どもも安心して食べることができる。

3. 検証方法

- ・栄養士さんに相談
- ・実際に班員で考えたメニューの試作
- ・認定こども園を訪問し栄養士さん、調理師さんにメニューのアドバイスをいただく
- ・市の検討会に出してもらおう（上手くいけば保育所の給食メニューとして採用）

4. 検証結果

実際に餃子の皮で包んだカボチャパイ、さつまいもクリーム春巻きを作り、栄養士さんにアドバイスを頂いた結果手間と費用が掛かるため、採用にいたりませんでした。そのことをふまえ新しいメニューを試作したところ新たに以下の二つが完成しました。

～まめまめもっちー～

*まめ（豆乳）とまめ（きな粉）を使ったもっちー（わらび餅）

*ポイント

- ・短時間かつ身近な食材で作ることができアレルギー特定原材料をつかっていない

～まめみるくサンド～

*まめみるく（豆乳）サンド（サンドウィッチ）

*ポイント

- ・手軽かつアレルギー特定原材料を使っていない
- ・子供たちが食べやすい

*レシピ 3～4人前

- ①豆乳（390ml）、三温糖（90g）、片栗粉（30g）、米粉（30g）を鍋に入れて火かけ、もったりするまでよく混ぜる。
- ②クリームがもったりしてきたら 火を止めて粗熱をとる。
- ③パンにできたクリームとパイナップル缶、みかん缶をはさんで完成。



もちもちで柔らかい
形状も工夫できたら
よい

豆乳独特の風味が
なく食べやすい
クリーミーでおい
しい



5. 考察

上の二つのおやつを作り認定こども園の栄養士さんにレシピを提供した結果まめまめもっちーは大量調理が難しく小さい子はのどに詰まらせる可能性があり、子供達には苦手な食感であることから採用は難しいという意見をいただきました。まめみるくサンドはフルーツを缶詰にすることで生のフルーツより価格が安定していること、生クリームを使用したフルーツサンドが食べられなかった子供たちも豆乳クリームにすることで食べることができるため市の給食担当者会議に提出してもらい、多くの栄養士さんにアドバイスをいただくことができました。例えば、パンを米粉パンにする、クリームの量が一人当たりの量に対して多すぎる、もったり感を出すための米粉と片栗粉についてはどちらかで良いのではないかと、砂糖の量が多い、缶詰のパインやみかんではなく、バナナを挟むのはどうか、など様々なアドバイスをいただきました。このアドバイスをもとにもう一度レシピを考え直しました。砂糖の量を半分にし、もったり感を出すのに片栗粉のみを使用し、挟むものをバナナやかぼちゃクリームにしました。

6. 謝辞

あかしあ認定こども園の園長さん、ご協力いただいた栄養士と調理師のみなさん、近文小学校の栄養士さん、ご協力ありがとうございました。