

医師の指導のもとで進める



自己判断で使用しないでください



ナッツを極少量から摂取できる蒸しパンレシピ

蒸しパンはそのまま食べてもいいし、ジャムなどをつけて食べてもOK♪
材料にココア10gを加えたり水分を豆乳などに変えると味や食感が変化します
工夫して飽きずに美味しく食べましょう！

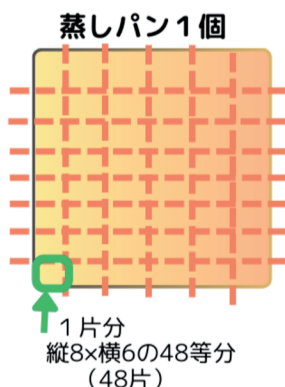
ナッツの使用量の計算

蒸しパン1個を48等分(48片)するため、1片あたりのナッツの含有量はレシピ全量の約1/50になる

$$(\text{1片あたりのナッツ含有量}) = (\text{レシピ全量}) \div 50$$

1片あたりのナッツ含有量△gの蒸しパンを作りたい場合はレシピ全量としてその50倍の量を入れる

$$(\text{蒸しパン1個を作るレシピ全量}) = (\text{1片あたりの含有量}\Delta\text{g}) \times 50$$



レシピ全量 (g)	1片あたりのナッツ含有量	2片あたりのナッツ含有量	5片あたりのナッツ含有量
0.1	0.002	0.004	0.01
0.5	0.01	0.02	0.05
1	0.02	0.04	0.1
2	0.04	0.08	0.2
5	0.1	0.2	0.5
10	0.2	0.4	1

材料 (蒸しパン1個分)

※全量を48等分して使用する

米粉 (アレルギーがなければ小麦粉も可) 100g

上白糖 25g

ベーキングパウダー 5g

サラダ油 5ml

水 150ml

ナッツ (医師指示量) 指定された量

※はじめからペーストになっているもの

(粒入りやパウダーはムラができるので不可)

(タンパク量が変わってしまうため、100%のペーストを使用してください)

1 ボウルに粉類を入れる

米粉100g、上砂糖25g、ベーキングパウダー5gをボウルに入れます。



2 サラダ油とナッツペーストを混ぜる

別の容器でサラダ油5mlとナッツペーストを混ぜます。



3 サラダ油とナッツペーストをボウルに入れる

②のサラダ油とナッツペーストをボウルに加えて混ぜます。



4 水を加えて混ぜる

水150mlを入れて混ぜます。
(水分が多いのでサラサラになります)



5 生地を入れて空気を抜く

(先に容器に油を塗ると取り出しやすくなります)

耐熱性の容器に入れます。泡がある場合は、容器をトントン叩いて取り除きます。

正方形のプラスチック容器



6 電子レンジで加熱

電子レンジ500Wで蓋をせず5分間加熱します。

ふわふわになっていたら出来上がり♪



7 粗熱を取って切り分る

冷めてから取り出し、まな板の上で包丁を垂直に押して切ると切りやすいです。48等分にして1日1回規定量(1片、2片など)を食べてください♪



縦6×横8の48等分

医師の指導のもとでご利用ください

転載、二次利用ご希望の場合はallergy_research@ncchd.go.jpまでお問い合わせください