

炎症性腸疾患のレシピ

中華蒸しパン



《材料（25 個分）》

A {	薄力粉	750 g
	強力粉	150 g
	ベーキングパウダー	10 g
	塩	8 g
	砂糖	50 g
	スキムミルク	10 g
	ドライイースト	3 g
	ぬるま湯（35℃位）	450 c c
		25 枚

クッキングシート 7cm 正方形

《作り方》

- ① Aの材料をボールに入れ、別のボールにスキムミルク、ドライイーストを入れ、ぬるま湯を少量ずつ加え、だまにならないように混ぜ、Aに加えよく練る。
- ② 常温もしくは保温庫（35 度程度）に入れ発酵させる。（指で押しても戻らなくなるくらいが目安）
発酵後、ガス抜きを行う。（軽く生地を数ヶ所押す）
- ③ 40 g 程度ずつ好みの形に成形し、クッキングシートにのせ、二次発酵させる。
- ④ 蒸し器で強火で約 8 分蒸す。
（中に具を入れる場合は強火で 12～14 分目安）

栄養量（1 個分）	エネルギー	143 k c a l
	たんぱく質	3.4 g
	脂質	0.7 g
	食物繊維	1.0 g

☆カレーパンだと上記の分量で 35 個できます！！

アレンジいろいろ！！



パンにサンドする具材のレシピ



カスタードクリーム



《材料》 10人分くらい

無脂肪牛乳	200 c c
卵黄 M	2 個
砂糖	55 g
薄力粉	20 g

《作り方》

- ①砂糖・卵黄をボールに入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②白っぽくなったら、薄力粉を入れ、粉がなくなるまで混ぜる。
- ③②に牛乳を少しずつ入れ混ぜたら、鍋に移し弱火でとろみがつくまで焦がさないように加熱する。
- ④出来あがったら、容器に移し、表面が乾かないようにラップをし氷水で冷ます。

栄養量 (1 個分)	エネルギー	59 k c a l
	たんぱく質	2.0 g
	脂質	2.0 g
	食物繊維	0.1 g

ささみと季節野菜の細切り炒め



《材料》 2人分

ささ身	100 g
塩	少々
卵 M	1/3 個
片栗粉	大さじ 1/2
玉ねぎ	100 g
きゅうり	30 g
オリーブオイル	大さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1 と 1/2
醤油	大 1
味の素	少々
生姜 (汁)	少々
酒	大さじ 1

《作り方》

- ①ささ身は細切にし、塩、卵、片栗粉をまぶしもみ込む
- ②ささ身をさっと茹でる。
- ③玉ねぎは繊維に逆らい細切、きゅうりも細切にする。
- ④玉ねぎ、ささ身を炒め、調味料で味付けし味を調える。
- ⑤最後にきゅうりをさっと混ぜ合わせる。

栄養量 (1 個分)	エネルギー	128 k c a l
	たんぱく質	14.7 g
	脂質	1.3 g
	食物繊維	1.0 g

えびクリーミーコロッセ

《材料》 10 個分

エビ	60 g
じゃがいも	200 g
玉葱	60 g
無脂肪牛乳	80 c c
小麦粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ 1/4

A	{	小麦粉	50 g
		卵	110 g
		水	40 c c

パン粉	適量
小麦粉	適量

※パン粉はテフロンフライパンで、きつね色位までいる。

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき、柔らかく蒸す。玉葱はみじん切り、エビは少量は小さく切り、残りは包丁でつぶしミンチ状にする。
- ②玉葱は、少量の水を入れて柔らかくなるまで炒め煮にする。炒まったら、エビを入れさらに炒める。ほぐれたら牛乳 40 c c を入れ沸かす。
- ③残りの牛乳 40 c c と小麦粉をだまにならないように混ぜ、②に少量ずつ入れる。残りの調味料も入れる。
- ④じゃがいもはよくつぶし、③と混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤A の衣をだまにならないように混ぜ、④を適度な大きさにまとめ、小麦粉を薄く付け A の衣、パン粉の順につけて、トースターで 5 分焼く。

栄養量 (1 個分)	エネルギー	86 k c a l
	たんぱく質	4.3 g
	脂質	1.4 g
	食物繊維	0.7 g