

# 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ケ

### 《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      |