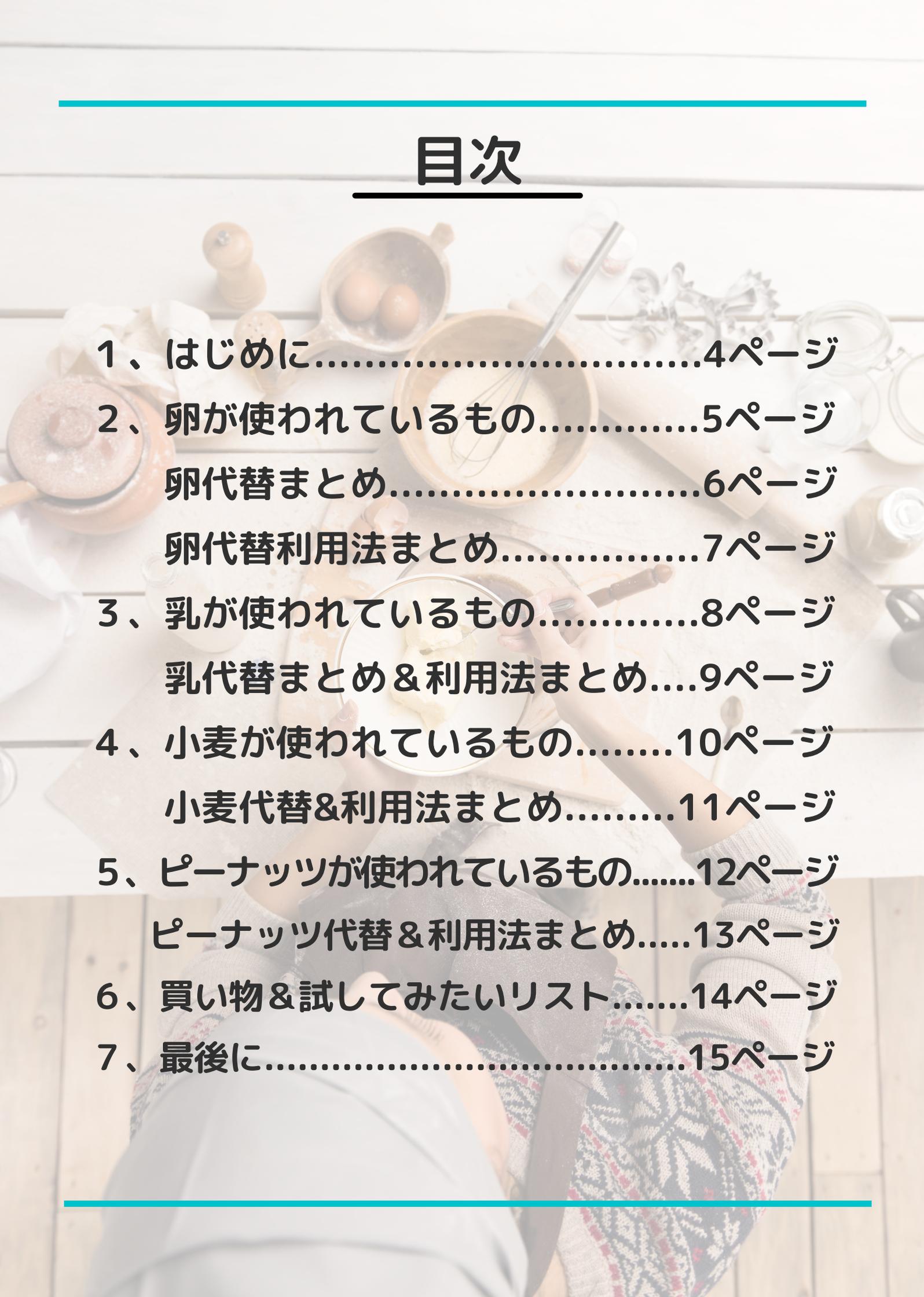

卵・乳・小麦・ピーナッツ

アレルギー対応
レシピ代替食品表



目次

- 
- 1、はじめに.....4ページ
 - 2、卵が使われているもの.....5ページ
 - 卵代替まとめ.....6ページ
 - 卵代替利用法まとめ.....7ページ
 - 3、乳が使われているもの.....8ページ
 - 乳代替まとめ&利用法まとめ....9ページ
 - 4、小麦が使われているもの.....10ページ
 - 小麦代替&利用法まとめ.....11ページ
 - 5、ピーナッツが使われているもの.....12ページ
 - ピーナッツ代替&利用法まとめ.....13ページ
 - 6、買い物&試してみたいリスト.....14ページ
 - 7、最後に.....15ページ
-

はじめに

はじめまして、ニューヨーク在住の
"頑張らない"アレルギー食プランナーのハナです。

モットーは『ハッピーママ、ハッピー家族』
=お母さんがハッピーなら家族も自ずとハッピー

忙しいアレっ子ママさん達が時間がない中でも簡単に出来る、
ズボラでも料理が得意でなくても栄養たっぷりの
毎日のアレルギー対応料理や、アメリカならではの代替商品、お菓子などを
ブログ、ツイッター、インスタグラム、YouTubeで紹介しています。

子供が5ヶ月の時から食物アレルギーがわかって早10年が過ぎ
ズボラで料理が得意でなくても
毎日【卵・乳・小麦・ピーナッツ不使用】の
アレルギー対応食を作ってきました。

わかった当初は周りにアレっ子もいず、
もちろんアレっ子ママもいなかったのも、
とても孤独で不安でした。
海外での初めての育児、ワンオペ、
食物アレルギーと初めてだらけで大変でした。
当時の記憶がない。。。

アメリカに住んでから、

日本のお母さん達の凄さを実感！！
『一汁三菜』なんてレベルが高すぎる事！！

この地であまり頑張らずに料理を作っていけばいいんだと学べ、
【頑張らないアレルギー食】を作ってきました。

一人で気づかずに頑張っている
アレっ子ママたちのお手伝いが出来たら嬉しいです！

食物アレルギーがあっても 今までと同じ様なレシピで作れるの？

答えは、結構作れます！！ です。

代替品で使えるものが、思ったよりもあるので大丈夫です。

最近では、市販品にも『グルテンフリー』『卵不使用』『乳不使用』なんて表示されているものも増えてきました。

私も一番最初こんなに沢山のモノが食べられなくて何をあげていいのか途方に暮れましたが、代替品を知って行くことで段々不安が解消されていきました。

是非この代替表一覧をプリントアウトするなり少しでも皆さんのお役に立てるといいなと思います!!



卵はどんな物に使われているかを知る

下記の商品など買う場合、使う場合は
卵が入ってる事が多いので、
原材料を要チェック！！

- マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング
- 洋菓子・ケーキ全般
- パン（菓子パン、惣菜パンなど）
- 練りもの(ちくわ、はんぺん、かまぼこ、カニカマ)
- 肉加工品（ハム、ソーセージ）
- 麺（卵を使ってる麺）
- ホットケーキミックス、天ぷら粉
- ハンバーグなどで使う、つなぎ
- 揚げ物の時の卵液
- しっとりさせてくれる
- 風味がでる
- メレンゲができる
- 膨らませてくれる
- 薬（リゾチーム、塩化リチゾーム）
- ワクチン(インフルエンザのワクチンにも含まれる)

卵の代替方法一覧

用途に寄って代替方法を買えたりする事も可。知っていて損はない。

片栗粉

揚げ物時の卵液の代わりに水溶き片栗粉で問題なし。肉料理のつなぎとしても good。

じゃがいも レンコンを擦る

ハンバーグやミートボールのつなぎに使用可。

炭酸水

ホットケーキやベーキングの時に。60グラムで卵1個分。

ヨーグルト 豆乳ヨーグルト

ホットケーキやベーキングで60グラムで卵1個分。

フラックスシード粉末

ベーキング、つなぎ、揚げ物粉15グラムに対しお湯または水45グラムを混ぜたもので卵1個分。

アクアファバ

ひよこ豆の水煮缶の、水をアクアファバと言う。その水を45グラムで卵1個分。メレンゲにもなる。

重曹とお酢

5グラムの重曹と15グラムのお酢で卵1個分。

バナナを潰したもの

ホットケーキや、ベーキングで。60グラムで卵1個分。
※熟したものがあったら使い時、熟してなくてもチンすればOK。

アボカドマッシュ

アボカドを潰したもの60グラムで卵1個分。

マヨネーズ

卵不使用のものを選ぶ。

ゼラチン、寒天、葛粉

プリンのような食感を出したい時、使用できる。

ピーナッツバター/ 他のナッツバター

45グラムで卵1個分。ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツバターを使うので味がほのかに残る場合あり。海外の物を使う時は種類に注意(クリーミー、スムースを選ぶ) チャンキーだと混ぜるのが大変。

※ここで言うBPとはベーキングパウダーの略です。

絹ごし豆腐

ペースト状にした豆腐。卵より固めならたら水を少し入れる。卵2個以上使うベイキングなどでは避ける。) 60グラムで卵1個分。

無糖アップルソース

ホットケーキやベーキングで代替可。60グラムで卵1個分。

水+BP+油

水30グラム、BP7グラム、油5グラムを混ぜると大きめ卵1個分。
注：レシピにBPが既に入ってる場合は苦くなるがあるので違う方法をお試しを。

BPや豆乳を足す

ホットケーキミックスに卵が入ってる場合、米粉にBPや豆乳を使う事で、膨らみ、しっとりする。

バニラエッセンス

香り付けに数滴使うと美味しさ増し、卵なしの物足りなさが解消する。

かぼちゃ/ 野菜パウダー

かぼちゃ、野菜パウダー、ターメリックを使用し卵の様な色を出せる。



この代替品にももしかしたらアレルギー症状が出る可能性もあるので、しっかり主治医、アレルギー医とお話、検査して安全を確認した上で試してみてください。

卵の代替利用ページまとめ

こちらのページで写真付きで卵の代替が出来る方法商品も書いてます。

写真をクリックするとそれぞれのページにいけます



これがフラックスシードの粉末です。これを水と混ぜるだけで卵代わり！

この2つの商品のいい所は、お試しが出来るサイズもある事なんです！



これがメレンゲを作るひよこ豆です。無塩のオーガニック。

乳はどんな物に使われているかを知る

下記の商品など買う場合、使う場合は
乳が入ってる事が多いので、
原材料を要チェック！！

- 牛乳
 - チーズ
 - 生クリーム（ホイップクリーム）
 - ヨーグルト（発酵乳）
 - バター
 - 全粉乳、スキムミルク（脱脂粉乳）
 - 練乳
 - アイスcream
 - チョコレート
 - 洋菓子
 - ハム、ウィンナー
 - パン
 - ルウ（カレー、シチュー）
 - ふりかけ
 - 調味料
 - こってりにしてくれる
 - クリーミーにしてくれる
-

乳の代替方法一覧

用途に寄って代替方法を買えたりする事も可。知っていて損はない。

牛乳代替

豆乳、ライス、
アーモンド、ココナッツ、
オートミルクがある。

豆乳生クリーム/ ココナッツ生クリーム

洋菓子を作る時に大活躍

乳不使用ふりかけ

ゆかり、菜めし
永谷園さんから出てる
ALabelなど
ケールチップスでふりかけに

とろみ付け

柔らかく茹でたじゃがいも
やかぼちゃを使いとろみづ
け可。シチューやスープの
時にも使用可

アイス

シャーベットなら大丈夫なもの有り
飲めるミルクや果物でも作れる。

ヴィーガンシュレッド

最近では原材料が植物の
チーズが出てきて
無理なく作れるものが増える。

コーンクリーム

シチューやグラタンなど
とろみをつけたい時に使える。

手作りルウ&カスタード

米粉、片栗粉、小麦粉や
豆乳などを使用し
ルウやカスタードも作れる。

チーズ/クリームソース

カシューナッツやアーモンドを
使ってチーズ風、
クリームソースが作れる。

ニュートリショナルイースト

栄養酵母。
チーズ風味の粉末。
(大きさはまばら)

チョコレート

カカオの含有量が多いと乳不
使用の物が多い。ベーキング
やホットケーキにココアパウ
ダーを使うとチョコレート風
味を楽しめる。

乳不使用ヨーグルト

豆乳ヨーグルト、ココナッツ
ヨーグルトなども買える。

ヴィーガンバター/ 植物性マーガリン

スーパーやネットで
購入できるようになり、
コクをつけてくれたり、
クリーミーな仕上がりに。

乳不使用ルウ

スーパーやネットで
乳不使用のルウを購入できるよう
になってきている。

カリフラワーで チーズソース

カリフラワーを使い
トロっとした
チーズソースが作れる。

ミルクとレモン汁

この2つの化学反応で
カッテージチーズのような
チーズが作れる。



乳アレルギーの
代替品&方法紹介



この代替品にももしかしたらアレルギー症状が出る可能性もあるので、しっかり主治医、アレルギー医とお話、検査して安全を確認した上で試してみてください。

写真をクリックすると
それぞれのページにいけます！



【乳製品不使用】
材料2つだけ！
簡単に作れる
自家製ヨーグルト



【乳製品不使用】
材料1つで出来る
アイスクリーム

アレルギー対応
乳製品不使用
小麦不使用
卵不使用
ヘルシー美味しい
凍らすだけ結構濃厚



ココナッツクリームで
ホイップクリームを作る
【乳製品不使用のホイップクリーム】

小麦はどんな物に使われているかを知る

下記の商品など買う場合、使う場合は
小麦が入ってる事が多いので、
原材料を要チェック！！

- 他の麦（大麦、オーツ、ライ麦）
- 麺類（パスタ、マカロニ、うどん、ラーメン、そば：十割蕎麦以外は特にチェック）
- 料理のとろみづけ
- ルウ
- カリカリにしてくれる
- ベーキング（パン、マフィン、ケーキ、クッキー、ワッフル
- ホットケーキなど）
- 市販の米粉パン（米粉パンと謳っていても小麦が入っていることが有る）
- 衣として
- シリアル
- 粉もの（お好み焼き、焼きそば、たこ焼き、天ぷら粉）
- 餃子の皮、春巻きの皮
- 醤油、調味料に入っているものもレベルによってはNG

小麦の代替方法一覧

用途に寄って代替方法を買えたりする事も可。知っていて損はない。

米粉・その他の粉

- ・米粉
 - ・タピオカ粉
 - ・アーモンドプードル
 - ・ユッカフラワー
 - ・オートミール
 - ・片栗粉
 - ・コーンスターチ
- (オートに小麦が入ってるものもあるのでしっかり購入前に原材料をチェック)
ベーキング、とろみ、カリカリ効果、揚げ物の工程途中も小麦代わりに使える。

麺類

米麺（フォー）、
パスタ麺（コーン、豆、玄米、米から出来ているものも購入可。

皮

米粉で出来た餃子の皮がスーパーやネットで購入できるようになっている。

豆

マフィン、ブラウニーを作る時に、粉を何も使わず豆のみを使用して出来る。

表示

グルテンフリーという表示を探す。でもしっかりと原材料はチェックする。

パン粉の代わり

- ・コーンフレーク（出来れば無加糖のもの。他の味なしシリアルでもOK）
- ・おかき、おせんべいをいただいたもの。
- ・高野豆腐（水で戻さず、包丁で切ってからその後、手でパン粉状にして使用）
- ・おからの粉
- ・米粉パンを擦る

雑穀

ひえ、あわ、キビなど。小麦アレルギーでも雑穀は大丈夫な事が多い。
※雑穀で出来た醤油もある



この代替品にももしかしたらアレルギー症状が出る可能性もあるので、しっかり主治医、アレルギー医とお話、検査して安全を確認した上で試してみてください。

写真をクリックするとそれぞれのページに飛びます。



22枚入り×1袋

Rakuten 24



ピーナッツ&木の実はどんな物に使われているかを知る

下記の商品など買う場合、使う場合は
ピーナッツ&木の実が入ってる事が多いので、
原材料を要チェック！！

- ピーナッツバターピーナッツクリーム
- ピーナッツが入ったお菓子、パン
- クッキー、ブラウニー、マフィン、アイスクリーム
(トッピングも注意)
- ピーナッツオイルコク出し、隠し味。
- 東南アジア料理によく振りかけられたりする。
- ドレッシング、ピーナッツオイル
- ルウ
- 豆まき (大豆の代わりに豆まきする事も)
- ピーナッツオイルを含む化粧品、ローション (目、鼻、口などの粘膜から入るアレルギー症状出る場合あり)
- ナッツミックス (おやつ代わりに食べたり出来るナッツのミックス)
- グラノーラ (色んな種類のナッツが入ってることあり)
- 同じ工場で作られてる (コンタミ) 場合も敏感な方にはNG (特にピーナッツは少量でも症状が重篤になることがあるので)

ピーナッツ・木の実の代替方法一覧

用途に寄って代替方法を買えたりする事も可。知っていて損はない。

アーモンド、 サンフラワーシード、 フラックス、ヘンプの スプレッド/クリーム

ピーナッツバターの代替になる。
香ばしいクリーム。

他のナッツ類

くるみ、カシューナッツ、ブラジルナッツ、ピーカン、マカダミア、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、と他にもあるのでピーナッツのような食感を楽しむことが出来る。

タヒニ・練ゴマ

中東で使われているゴマで出来てるペースト。日本の練ゴマのようなもの。
香ばしい。

ひよこ豆、大豆

これらをローストをする事で、ピーナッツの様な食感を楽しめる。

チアシード、フラックスシード

ピーナッツには程遠いですが、プチプチとした食感、何か食感が欲しいな時に代替が可。

カボチャの種、アーモンド、ひまわりの種、 松の実

グラノーラバー、スナックとして食べられる。ピーナッツの様な食感が欲しい場合はこれらでも十分代替が可能。

プレッツェル

サラダやベトナム料理などでピーナッツを砕いて使う場面で代替可。割って使う。



この代替品にももしかしたらアレルギー症状が出る可能性もあるので、しっかり主治医、アレルギー医とお話、検査して安全を確認した上で試してみてください。



Rakuten 24



みたび



写真を
クリック
すると
それぞれの
ページ
に飛びます。



スーパーで買うもの 試してみたい方法

ご自身のメモ代わりに使ってみてください

卵代替品：

卵代替方法：

乳代替品：

乳代替方法：

小麦代替品：

小麦代替方法：

ピーナッツ・木の実代替品：

ピーナッツ・木の実代替方法：

さいごに



最後までお読み頂き ありがとうございました。

いかがだったでしょうか？

アレルギーがあっても代替で来るものが思ったよりあった
と思って頂けたでしょうか？

アレルギーが分かってすぐに気持ちを切り替えるのは大変
ですが、こちらで紹介した商品や方法を試されてみてこれ
なら出来るかもしれない！って思って頂けたら嬉しく思っ
ます。

毎日の生活の中で大変だとは思いますが、あなたのご家庭
のアレルギー代替にあった方法を是非見つけてみて下さ
い。

この料理の時はこれが使える！とわかっていると気持ちが
少し楽になります。

ツイッター



皆さんの毎日の献立を考える時間を少しでも減
らしていただくお手伝いとして、
平日：月曜日から金曜日の朝～午前中にかけて
【卵・乳・小麦・ピーナッツ不使用】のご飯、
メニュー、お菓子などを発信しています。ご好
評頂いています♪

インスタグラム



お時間がなくてもすぐに見られるよう、
朝から午前中にかけてストーリーでツイッターと別のも
のを発信したりしています。もちろん記事を更新した
らすぐにチェック出来るようになっています♪

LINE公式



毎日気づかず頑張りがすぎているアレっ子ママさ
んたちと
もっと身近にいる存在になれたなあと思いこち
らも
オープンしました！！お気軽にご連絡下さい♪

YouTube



動画でも目で見て頂き、こんな感じで作るのかあと
イメージして頂けたらなと思い、YouTubeでも配信し
ています♪ 短めにして編集していますのでお時間が
ない時もすぐに見ることが出来ます。