

お母さん、「そっくり料理」ありがとう。



卵のかわりに、かぼちゃと豆乳の生地で作るんだオムライス。
 チーズではなく、白玉をトッピングしたピザ。
 卵アレルギーだけど、ケチャップでお絵かきしたい。
 チーズにアレルギーがあるけれど、ピザを分け合いっこしたい。
 みんなとおなじものを、いっしょに食べたい。
 「そっくり料理」は、そんな子どもたちの願いを叶えたいという、
 お母さんやお父さんの優しさから生まれた料理です。
 卵に牛乳、小麦、甲殻類など。
 様々なアレルギーの種類や症状を抱える子は、
 3歳で20人に1人にもなるといわれています。
 工夫いっぱいの愛情料理で、食事がもっとうれしい時間になりますように。
 味の素KKは調味料で、応援していきます。



Eat Well, Live Well.
Ajinomoto
 AJINOMOTO



かぼちゃ

かぼちゃ生地のおムライス
 かぼちゃと豆乳で、卵のような黄色い生地ができます。
 ケチャップでハートや星を書くと可愛い子が多いですよ。



白玉

白玉とろ〜りピザ
 白玉粉をまぶしても、チーズをかけたようなピザになります。友達をたくさん呼んで、いっしょに食べましょう。



はんぺん

実ははんぺんのエビフライ
 甲殻類アレルギーでも食べられる、エビフライ。中は、はんぺん。尻尾は、ニンジン。丸ごとパッと、いただけます。



じゃがいも

じゃがいもがっつきのハンバーグ
 お肉たっぷりのハンバーグは子どもたちの憧れ。パン粉と卵をじゃがいもにしても、カタチよく仕上がります。



大根

大根の皮でパパッと餃子
 餃子を作るときに小麦粉の皮よりも、薄く切った大根の皮で包みやすい、食べた感じも驚くほど同じです。



豆腐

豆腐を生地に混ぜ込んだお好み焼き
 卵ではなく、豆腐をつかっても、すぐくふんわり。みんなで鉄板を回してひっくり返すのも、盛り上がりです。



米

もちもち米粉パンケーキ
 大人気の定番おやつ、パンケーキ。小麦粉を米粉にすればアレルギー対策だけでなく、もちもち食感もアップします。



里芋

里芋でもっと濃厚アイス
 里芋と豆乳で、卵や牛乳をつかわなくてもコクのある味わいに！栄養もあって、うれしいデザートです。