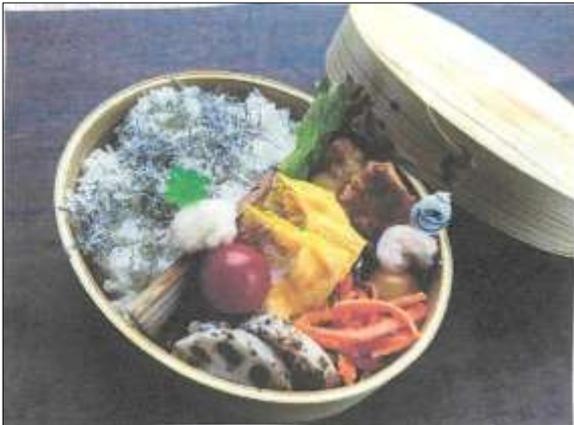


島崎くんもびっくりで賞

小麦アレルギーの従兄弟のための考案弁当

お弁当の内容

- ・ ご飯
- ・ 卵焼き
- ・ えびとミニトマト
- ・ からあげ
- ・ にんじんしりしり
- ・ のりれんこん



★このお弁当を作った想い

小麦アレルギーで苦しんでいる従兄弟のために、小麦を使わなくてもできる料理を食べさせてあげたいと思ったので作りました。

メインのおかず

【からあげ】

材料（1人分）

鶏肉
米粉
塩こしょう
油

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうで味つけをする。
- ② 鶏肉を米粉でまぶす。
ポイント 小麦粉が使えないので、米粉にする。
- ③ 油で揚げる。

★作ってみての感想

小麦を使った料理といえば、麺やパンぐらいだと思っていたけど、実際はしょうゆやつなぎなどに使っているハンバーグやカレー粉など以外と色々なものに小麦が使われていることを知りました。味付けは、しょうゆ味にはできないので塩味にしました。から揚げで使う小麦粉を米粉にするなど工夫して作ることができました。