



オタフクソース株式会社
株式会社永谷園
日本ハム株式会社
ハウス食品株式会社

各位

2020年9月3日

食品メーカー4社による食物アレルギー協同取り組み「プロジェクトA」

食物アレルギー配慮レシピ第6弾を発表



テーマは、調理機会増加の中でのお悩み解消へ「簡単&アレンジ広がる」

9月3日より各社ホームページにて公開・配布

食物アレルギー配慮商品を持つ食品メーカー4社【オタフクソース、永谷園、日本ハム、ハウス食品※五十音順】は、『食物アレルギーの有無にかかわらず、みんなで食事をおいしく楽しめる社会の実現』に貢献することを目的に、食物アレルギー配慮商品の普及やレシピの協同開発、情報発信、啓発活動に取り組んでいます。わたしたちは、この協同取り組みを「プロジェクトA」と名付け活動しています。

このたびプロジェクトAでは、家庭での調理機会増加によるお悩み解消へのお役立ちを目指したレシピを、協同開発第6弾として各社ホームページで9月3日より公開します。

自宅で過ごす時間が増え、調理機会も増加した昨今、食事でのお困りごとについて7月にアンケート調査を実施したところ（※日本ハム調べ）、食物アレルギーをお持ちのご家族がいらっしゃるご家庭で、最も多かった回答が「メニューがマンネリ化する」、次に「メニューを考えるのが大変」でした。さらに「調理の負担が大きい」が続き、献立づくりと調理負担にまつわるお悩みを抱えられていることがわかりました。また、「加工食品を手軽に使えない」ことへのお悩みの声も多くみられました。

今回開発したレシピは、お悩み解消へ向け、『簡単&アレンジ広がる』をテーマに、①電子レンジで楽々メニュー2品 ②短い工程で手軽に作れるメニュー2品と、それらを使ったアレンジメニューを各2品ずつ（アレンジ2メニュー×2品 計4品）の合計8品を考案しました。いずれも簡単な調理で負担を軽減するとともに、アレンジによりレパートリーの幅も広げやすいレシピです。

これらのレシピは、4社が多種多様な食物アレルギー配慮商品を持つことを活かし、食物アレルギーの有無に関わらず、『家庭における調理メニューのバリエーション』と『加工食品を使用することによる調理の利便性』をご提供してまいります。

■レシピテーマ■

「簡単&アレンジ広がる」



①電子レンジで楽々メニュー
→2品

②アレンジ広がるお手軽メニュー
→短い工程で手軽に作れる2品と、それらを使ったアレンジメニューを各2品ずつ（アレンジ2メニュー×2品 計4品）の6品

【アンケート】食事づくりのお困りごとは？

n=304(食物アレルギーをお持ちの同居のご家族がいらっしゃる方)

順位	項目
1	メニューがマンネリ化する(70.7%)
2	メニューを考えるのが大変(62.2%)
3	調理の負担が大きい(48.9%)
4	栄養バランスが不安(42.7%)
5	加工食品を手軽に使えない(33.3%)

※複数回答・上位抜粋 (2020年7月日本ハム調べ)

お困りごとの内容(一部)

- 頻繁に買い物に行くことを避けているので、ありあわせのもので献立を毎日毎日考えるのは大変
- 他の子どもが食べたいものが食物アレルギーの子が食べられないため、別のメニューを作らなければいけない
- 食物アレルギーがあると市販のお惣菜を気軽に買えないので手作りが基本になる

■ レシピのこだわりポイント ※レシピ詳細は別紙参照

- ①特定原材料7品目(*1)不使用です。 (*1)卵・乳・小麦・そば・落花生・(*2)えび・かに
- ②電子レンジの使用や、短い工程で、簡単に調理できるレシピです。
- ③アレンジ方法も組み合わせてメニューのレパートリーをご提供します。

(*2)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。

■ プロジェクトAのレシピ協同開発背景

お客様の声の中でも、「食物アレルギーに配慮した食事を作る際には、使用できる食材が限られるため、メニューの数やレパートリーを増やすことが大変」というお声が特に多かったことを受けて、4社商品を使用することで広がる“バリエーション”を訴求したレシピ開発をすることになりました。

《これまでのレシピ》

- ・ 2019年1月 「卒業シーズン・新学期に家庭料理でもてなすパーティーメニュー」をテーマに、春レシピ6品を発表。
- ・ 6月 「夏の思い出づくり」をテーマに、夏レシピ11品を発表。
- ・ 8月 「行楽シーズンの秋にぴったりなわくわく弁当」をテーマに、秋レシピ12品を発表。
- ・ 11月 冬のイベントにぴったりな「わいわいメニュー」をテーマに、冬レシピ6品を発表。
- ・ 12月 受験シーズンにおすすめ「応援メニュー」をテーマに、応援レシピ3品を発表
- ・ 2020年2月 これまで協同開発したレシピをまとめ、「食物アレルギー配慮 レシピブック」を作成

■ レシピ公開場所

本レシピは、4社それぞれのホームページやSNS上で9月3日より公開いたします。

URLリンク①オタフクソース株式会社 https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/pja/

URLリンク②株式会社永谷園 <http://www.nagatanien.co.jp/recipe/>

URLリンク③日本ハム株式会社 <https://www.food-allergy.jp/projectA/recipe/>

URLリンク④ハウス食品株式会社 <https://housefoods.jp/products/special/allergy/index.html>

■ 今後の活動予定

4社による「プロジェクトA」は、今後も食物アレルギーに関する情報発信や啓発活動、商品の普及活動など連携しながら活動していきます。活動スケジュール詳細につきましては、決定次第順次お知らせします。

添付資料(1)

食物アレルギー配慮レシピ°「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。



電子レンジで楽々メニューー



電子レンジで楽々メニューー

●レンチンポトフ

材料 (2人分)	分量
冷凍ミックス野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ヤングコーン、いんげんなど)	140g
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(ニ)	1袋
厚揚げ	60g
[a]	
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ1
食物アレルギー対応 洋風だし (顆粒)	小さじ1
水	160ml

【つくり方】

①	あらかじめ[a]を混ぜておく。厚揚げは6等分にする。
②	深めの耐熱皿に冷凍ミックス野菜を入れ、ラップをかける。電子レンジで600W3分加熱する。
③	②にシャウエッセン、厚揚げ、①のスープを加え、ラップをかけて電子レンジで600W3分30秒加熱する。 ※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。 ※加熱時間は目安です。



●レンチン豚もやし

材料 (7個分)	分量
豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)	7枚(50g)
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1袋
もやし	100g
豆苗	15g
「A-Label(イー・ラベル) ふりかけ おかか」(永)	大さじ1
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	大さじ1
レモン汁	小さじ1

【つくり方】

①	レモン汁と1歳からのノンエッグマヨを混ぜ合わせる。
②	豚バラ肉を広げ、その上にベーコンをのせる。
③	7等分したもやし、豆苗を②のにせて巻く。同じものを6つ作る。
④	深めの耐熱皿に③を並べ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで600W2分15秒～30秒加熱する。 ※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。 ※加熱時間は目安です。
⑤	①とA-Labelふりかけ おかかを添える。



注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
 (オ) オタフソース株式会社
 (永) 株式会社永谷園
 (ニ) 日本ハム株式会社
 (ハ) ハウス食品株式会社

添付資料(2)

食物アレルギー配慮レシピ°「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。

●キーマカレー

短い工程で手軽に作れるメニューー



材料 (2皿分)	分量
「特定原材料7品目不使用 パーモントカレー<中辛>」(ハ)	1袋
豚ひき肉	250g
玉ねぎ	80g
ミックスベジタブル(冷凍)(コーン・にんじん・グリーンピースなど)	100g
「1歳からのお好みソース」(オ)	大さじ2
サラダ油	小さじ1
水	75ml

【つくり方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と①の玉ねぎを炒める。豚ひき肉に火が通ったらミックスベジタブル(凍ったまま)を加えて、さらに炒める。
- ③ ②に水を加え、沸騰したらいったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、1歳からのお好みソースを加える。再び中火で時々かき混ぜながら、水分を飛ばすように5分煮詰める。



アレンジメニューー



アレンジメニューー

●<キーマカレー>アレンジ カレービーフン

材料 (1人分)	分量
PJALレシピ <キーマカレー>	150g
ビーフン	40g
キャベツ	50g
「A-Label(エー・ラベル) ふりかけ 鮭」(永)	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【つくり方】

- ① キャベツは2~3cm幅のざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ビーフンを3分ゆでる。ざるに上げて水気をしっかり切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のキャベツをさっと炒める。②のビーフン、キーマカレーの順に加えて全体が混ざり合うように炒める。
- ④ ③を器に盛る。A-Labelふりかけ 鮭を振りかけて、味の変化を楽しむ。



●<キーマカレー>アレンジ

キーマカレーのサクサク油揚げ焼き

材料 (4切れ分)	分量
油揚げ	1枚(17g)
みんなの食卓「ポークウイニー」(ニ)	1本(10g)
ミニトマト	1個(15g)
ピーマン	1/4個(6g)
PJALレシピ <キーマカレー>	60g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	6g

【つくり方】

- ① 油揚げは三角形の形に4等分する。ポークウイニーは輪切りにし8等分にする。ミニトマト、ピーマンは輪切りにし、4等分に切る。
- ② ①の油揚げをフライパンに並べ、弱火~中火で熱し両面をサクサクになるまで焼き、火を止める。
- ③ それぞれの油揚げにキーマカレー15g、①のポークウイニー2切れ、ミニトマト、ピーマンを1切れのせ、1歳からのノンエッグマヨをしぼる。
- ④ ③のフライパンにフタをして約2分弱火で熱し、全体を温める。



注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
 (オ) オタフソース株式会社
 (永) 株式会社永谷園
 (ニ) 日本ハム株式会社
 (ハ) ハウス食品株式会社

添付資料(3)

食物アレルギー配慮レシピ「簡単&アレンジ広がる」

調理機会増加の中での悩み解消へ向けた「簡単&アレンジ広がる」をテーマにしたレシピです。



●辛くないチリコンカン

短い工程で手軽に作れるメニューー

材料 (2皿分)	分量
「特定原材料7品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース」(ハ)	1袋
豚ひき肉	200g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(ニ)	1パック
玉ねぎ	中1/2個 (100g)
サラダビーンズ (ミックスビーンズ・缶詰)	1缶 (110g)
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ3
サラダ油	小さじ1
水	100ml

【つくり方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、①の玉ねぎ、ベーコンを加えて豚ひき肉がほぐれ、火が通るまで炒める。
- ③ 水を加えて、沸騰したらいったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、ミックスビーンズと1歳からのケチャップソースを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 再び弱火〜中火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分間煮詰める。



アレンジメニューー



アレンジメニューー

●辛くないチリコンカン>アレンジ 野菜たっぷりタコライス風

材料 (1人分)	分量
PJAレシピ <辛くないチリコンカン>	100g
レタス	25g
きゅうり	15g
アボカド	25g
ミニトマト	2個 (30g)
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	6g
ごはん	100g
オリーブオイル	小さじ1/2

【つくり方】

- ① レタスは1cm幅のざく切りにする。きゅうりは薄く輪切りにする。アボカドは2cm角に切る。ミニトマトはくし切りにする。
- ② ①のレタスにオリーブオイルをからめる。
- ③ 器にご飯を盛り、チリコンカンを載せる。②のレタス、きゅうり、アボカド、ミニトマトを添えて1歳からのノンエッグマヨを格子状にしぼる。



●辛くないチリコンカン>アレンジ チリドッグ

材料 (3個分)	分量
PJAレシピ <辛くないチリコンカン>	45g
みんなの食卓「お米でつくったまあるいパン」(ニ)	3個
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(ニ)	3本
レタス	3枚

【つくり方】

- ① レタスは5cm角に切っておく。
- ② シャウエッセンを耐熱皿にならべ、ラップをかけて電子レンジで600W20秒加熱する。
※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。
※加熱時間は目安です。
- ③ パッケージ記載方法で解凍したお米で作ったまあるいパンに切り込みを入れて開く。それぞれに①のレタス、②のシャウエッセンをはさみ、チリコンカンをのせる。



注)メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフクソース株式会社/(永) 株式会社永谷園
(ニ) 日本ハム株式会社/(ハ) ハウス食品株式会社

添付資料(4)

食物アレルギーに配慮した各社主要商品の一覧

レシピに使用した商品を含め、4社の「食物アレルギー配慮商品」の一部をご紹介します。

オタフクソース株式会社



レシピ使用商品

●2008年に「1歳からの好みソース」を発売。同商品をはじめ、「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」を使用しない離乳食を終えた子供向けの「1歳からのシリーズ」は、現在では7アイテムを展開。

●お好み焼・たこ焼、ハンバーグ、トンカツといった子供から大人まで人気のメニューを、卵・乳・小麦を使わないでつくれる「KAKOMUごはんシリーズ」は2018年より販売。これらは1歳からのシリーズ同様、上記7品目の原材料は不使用。

【1歳からのシリーズ】

【KAKOMUごはんシリーズ】



レシピ使用商品



日本ハム株式会社



レシピ使用商品

●1996年から食物アレルギー対応食品の研究・開発に取り組み、「おいしさに安心をそえて」というコンセプトのもと「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」を使用しない「みんなの食卓シリーズ」を販売。ハム、ウインナー、ハンバーグなどの冷蔵食肉加工品を現在7アイテム取り揃える。2019年8月より常温のミートボール・ハンバーグ2品を販売。

●冷凍品でも、米粉パン、パンケーキなど幅広くラインアップ。

【みんなの食卓シリーズ】

(冷蔵品)

(冷凍品)

(常温品)



レシピ使用商品

株式会社永谷園



レシピ使用商品

●2003年、誰でも食べられるおいしい商品を目指し誕生した「A-Label(エー・ラベル)シリーズ」は「卵・乳・小麦・そば・落花生・大豆」の原材料は不使用。現在、レトルトカレー、ふりかけなどを販売。

●また、同時期に発売した「アンパンマンミニパックカレー ポークあまくち」は、「乳・小麦・卵・そば・落花生・大豆」不使用のカレー。7種の野菜入りで、温めず、そのままご飯にかけていただくこともでき、子供に人気のキャラクターのパッケージを展開。この他、まぜこみごはんの素、粉末タイプのカレールーなど食物アレルギー配慮商品は14アイテムを販売。

【キャラクター商品】

【A-Labelシリーズ】



©やなせたかし/フレールベル館・TMS・NTV

レシピ使用商品

ハウス食品株式会社



レシピ使用商品

●「食物アレルギーの子供と、大人も一緒においしく食べられる」をコンセプトに、ロングセラーブランドを冠したカレーやシチューを提供したいという想いから「小麦・乳・卵・落花生・そば・えび・かに」を使用しない調理型カレーやシチューの開発を開始。

●2014年に「特定原材料7品目不使用シリーズ」のパーモントカレー<中辛>、シチューミクス<クリーム>を発売。現在では完熟トマトのハヤシライスソース、はじめて食べるパーモントカレー やさしい甘口も販売。

【特定原材料7品目不使用シリーズ】

(家族みんなでおいしく)

(1歳から食べられる)



レシピ使用商品