

米粉レシピ 50選



平成26年度

山梨学院短期大学

食物栄養科 1年生

はじめに

米粉について

米粉は、うるち米(コシヒカリ他)を微粉末に製粉し真っ白で、見た目は片栗粉のよう。米粉は、「穀粉」(こくふん)とも呼ぶ。応用調理には団子、餅、麺、餅菓子、米粉パンなどの原料となる。近年は、特に小麦粉の代用として、粒子を平均数 10 マイクロメートル以下まで細かくした微細粉の米粉である。上新粉よりもはるかに軽い。日本では米の消費拡大と食物アレルギーの代用食品(小麦粉)とし注目されている。小麦粉は殆んどアメリカから輸入され、一方の米粉は山梨の特産品で、地産地消の点からも優れた食材で安心して調理に使える。米粉の外観は真っ白で、フワーツとし小麦粉に似ているがちょっと重たい感じがする。何度となく試作する中で、米粉の調理特性がわかってくる。日本、中国、西洋、世界の各国料理など特徴を生かし工夫さえすれば応用調理が可能である。

米粉の新たな需要が期待されているので、米粉で美味しい料理を何か作ってみよう。調理中、よく混ぜると粘り、加熱調理後すぐ食べないと硬くなる。ナイロン手袋はくつつく。よく手を洗い捏ねてみよう。料理は、熱い内がもちもちし美味しい。なお、米粉はメーカーによって、調理特性は若干異なる。

今回の米粉は山梨県富士東部農務事務所・有限会社エルフィンインターナショナルから教材提供された。

2013 年山梨学院大学健康栄養学部と食物栄養科 1 年生が考案した 50 選がHPで平成 26 年 4 月公開されている。第 2 弾としてできる限り山梨の特産品を用いた『米粉レシピ 50 選』をここに編集した。実際調理に携わる方々の参考になるよう努めた。

調理の応用

- ・米粉に強力粉を合わせ**パン類**ができる。
- ・米粉に強力粉を合わせ具をのせ焼くと**ピザ**ができる。
- ・米粉に卵を合わせ**シフォンケーキ**ができる。
- ・米粉に上新粉を合わせ**団子・餅**ができる。
- ・米粉に白玉粉を合わせもち々の**団子**ができる。
- ・米粉に強力粉を合わせ**麺**ができる。
- ・米粉に地粉を合わせ**ほうとう・おざら**ができる。
- ・米粉に地粉を合わせ**うどん**ができる。
- ・米粉に薄力粉を合わせ多くの**餅菓子**ができる。
- ・米粉に薄力粉と卵を合わせ揚げると**ドーナッツ**ができる
- ・米粉に蕎麦粉と地粉を合わせ**そば**ができる。
- ・米粉を下味の付いた肉類にまぶし**唐揚げ**ができる。
- ・米粉餅を油で揚げ**あられ**ができる。
- ・米粉と薄力粉、具を混ぜ、たこ焼き器を用いた**たこ焼き**ができる。
- ・米粉と薄力粉・卵を合わせ焼くと**どら焼き**ができる。
- ・米粉に卵を合わせ餡や具を入れ蒸すと**蒸しまんじゅう**ができる。

目次

三つの餡のナッツ餅	1
米粉のグラタン	2
米粉のどら焼き	3
豆腐と米粉のドーナッツ	4
スイートポテトと黒ゴマのパンケーキ	5
米粉のトルティーヤ	6
米粉のどろ〜りフルーツポンチ	7
もちもち米粉ガレット	8
米粉 de バインセオ	9
米粉の4種ピザ	10
米粉の抹茶米湯	11
米粉の唐揚げ	12
米粉と豆腐のハンバーグ風	13
米粉団子とスパムのトマト煮	14
米粉のタルト	15
アーモンドクッキー	16
米粉のスコーン	17
米粉のパウンドケーキ	18
お家で簡単米粉フリトー	19
米粉の揚げ出し豆腐	20
米粉のどら焼き	21
米粉大福	22
米粉のトマトクリームニョッキ	23
米粉とじゃが芋のポレンタケーキョ	24
米粉のおつけだんご	25
米粉のクリームコロッケ	26
米粉のすい豚汁	27
米粉とイカのみれ	28
鶏肉の米粉唐揚げ	29
白いもちもちクレープ	30

米粉のトマトスープ餃子	31
米粉のチョコプリン	32
米粉ピザ	33
焼き豆腐の和風あんかけ	34
米粉のカスタードクレープ	35
米粉の紅茶フルーツパイ	36
米粉のベトナム風生春巻き	37
米粉のファットラスカル	38
おつまみ千シュー	39
米粉ビスキュイマフィン	40
米粉のすいとん	41
米粉ガトーショコラ	42
米粉入り千千ミ	43
米粉のパスタ	44
米粉のロールキャベツ	45
米粉ニョッキ～トマト肉味噌あん～	46
サーモンとチーズの包み揚げ	47
米粉のワッフル	48
米粉のラザニア	49
お釈迦ごごり	50



5月下旬、身延線車中から米所、市川三郷町上野の田植え後の様子

三つの餡のナッツ餅



所要時間・・・40分



材料(1人分)

・米粉	25g
・片栗粉	5g
・抹茶	5g
・落花生	5g
・明野金時芋	8g
・南瓜	8g
・麦味噌	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・味醂	小さじ1/2
・水	30g

★★作り方★★ (写真2人分)

①鍋に水を入れ沸かし、ボールに米粉・片栗粉・沸騰した湯を入れ菜箸で混ぜ一つにまとめる。

②ある程度、纏まったら耐熱皿にのせラップをし、電子レンジに入れ500wで2分加熱する。

③電子レンジから出し、手で捏ねたら殻を取って砕いた落花生を練りこみ、打ち粉をした俎板の上で3等分し、麺棒で5mmの薄さに伸ばす。

④明野金時芋・南瓜を洗い、鍋に水を入れ沸かし薩摩芋・南瓜を茹でる。芯が無かったらマッシャーでつぶす。

⑤潰した明野金時芋・南瓜・麦味噌をそれぞれ別々の鍋に入れ、砂糖を入れ、2分煮る。麦味噌は砂糖、味醂で3分煮、明野芋餡、南瓜餡、甘味噌を作る。

⑥薄く伸ばした生地でそれぞれの餡、甘味噌を包み皿にのせる。熱い内に頂く。(大きさを揃える)

コツ・ポイント

手に付かないように打ち粉を沢山する。作った甘味噌は冷蔵庫で冷やすと包みやすい。



エネルギー	218kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	3.2g
炭水化物	41.4g
カルシウム	36mg
鉄	1.6mg
ビタミンA	145μg
ビタミンB ₁	0.12mg
ビタミンB ₂	0.09mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	3.3g
食塩	0.8g

米粉のグラタン



(写真 2 人分)

所要時間・・・45分

材料(1人分)	
・鳥むね肉	20g
・マカロニ	15g
・ブロッコリー	30g
・玉葱	15g
・マッシュルーム	7g
・ 米粉	15g
・牛乳	150cc
・パルメザンチーズ	3g
・食塩	0.3g
・無塩バター	15g

★★作り方★★

①鍋に湯をはり、沸騰したら食塩を少々加えマカロニを4分茹でる。

②もう一つの鍋にも食塩を加え、小房に分けたブロッコリーを下茹でする。

③フライパンに鶏肉の皮目から焼く。油が出てきたら細切りにした玉葱、マッシュルームを加えて炒める。

④③に焼き色がついたら米粉をふるいながら加え炒める。牛乳をひと肌程度に温め、少しずつ加えて煮込む。

⑤とろみが出てきたら食塩を加え、味を調える。無塩バターも加えてもう一煮立ちさせる。

⑥⑤をグラタン皿に移し②、チーズをのせ 180℃に余熱したオーブンで10分焼く。

コツ・ポイント

- ・米粉をふるう事でダマを防ぐ。
- ・よく煮込む事で粉っぽさをなくす。
- ・焼いた事で牛乳・チーズ・バターのフレーバが高まった。



エネルギー	370kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	22.8g
炭水化物	27.9g
カルシウム	226mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	216 μg
ビタミンB ₁	0.1mg
ビタミンB ₂	0.32mg
ビタミンC	19mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.8g

米粉のどら焼き



所要時間・・・30分



材料(1人分)

・米粉	25g
・ホットケーキミックス	13g
・全卵	30g
・豆乳	15g
・味醂	8g
・蜂蜜	10g
・茹で小豆缶	40g
・粉末抹茶	1g

★★作り方★★

①米粉とホットケーキミックスを合わせる。

②全卵・豆乳・味醂・蜂蜜は総べて合わせ、①に入れてよく混ぜる。

③あらかじめ熱しておいたフライパンに丸く生地を落とし、両面を焼いていく。

④焼きあがった生地はラップで巻き、総べての生地を焼く。

⑤生地が冷めたとこでラップから出し、あんを挟んでいく。

⑥最後に粉末の抹茶を好みで適量振り掛け完成。熱い内に頂く。

コツ・ポイント

- ・焼きあがった生地をラップで包むことによってしっとりとした生地になる。
- ・生地を焼く際に、なるべく平らにすることでより綺麗な焼き上がりすることができる。

エネルギー	296Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	3.0g
炭水化物	59.9g
カルシウム	35mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	48 μg
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.11mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1g
食塩	1.3g



豆腐と米粉のドーナッツ



所要時間・・・30分



(写真3人分)

材料(1人分)	
・豆腐(絹)	50g
・ホットケーキミックス	25g
・白玉粉	13g
・米粉	13g
・砂糖	18g
・蜂蜜	4g

★★作り方★★

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------|
| ①豆腐にキッチンペーパーをし、レンジで温め水切りをする。 | ②ボールに豆腐、ホットケーキミックス、白玉粉、米粉を入れ混ぜる。 | ③両手で丸い形に整える。 | ④熱した油に入れ180℃の温度できつね色に揚げる。 |
| ⑤別のボールに砂糖、蜂蜜、水を入れ揚がったドーナッツとからめる。 | ⑥⑤は皿に盛り、熱い内にすすめる。 | | |



収穫前の水田地帯

コツ・ポイント

ドーナッツを揚げ過ぎない。揚がったら冷めな
い内に急ぐ皿へ移す。



エネルギー	289Kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	6.0g
炭水化物	60g
カルシウム	48mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	3μg
ビタミンB ₁	0.10mg
ビタミンB ₂	0.1mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.8g
食塩	0.3g

スイーツポテトと黒ゴマのパンケーキ



所要時間・・・60分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・明野金時芋	15g
・バター	3g
・牛乳	3g
・砂糖	13g
・バター(無塩)	13g
・卵	25g
・米粉	20g
・ベーキングパウダー	1g
・黒炒り胡麻	3g
・アーモンド(スライス)	2g
・粉砂糖	適量

★★作り方★★

①明野金時芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらしてペーパータオルを敷いた耐熱容器に入れる。

②ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3~4分加熱する。潰したら、バター、牛乳、砂糖を入れる。

③バターは室温に戻してボールに入れ砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。

④①を加えて混ぜ、溶き卵を少しずつ入れその都度混ぜる。

⑤ふるいにかけて米粉、ベーキングパウダーと、胡麻を加えざっくりと混ぜる。

⑥型にアーモンドを散らし、170℃に予熱したオーブンで30~40分焼き、型から出して切り粉砂糖をふる。



胡麻の花

コツ・ポイント

明野金時芋を電子レンジで蒸すことにより時間短縮となった。

エネルギー	320Kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	17.5g
炭水化物	34.2g
カルシウム	83mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	151 μg
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.15mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	0.9g
食塩	0.3g





米粉のトルティーヤ



(写真4人分)

所要時間・・・40分

材料(1人分)	
・米粉	20g
・強力粉	25g
・食塩	2g
・オリーブオイル	13g
・湯	130g
・アボカド	10g
・レタス	3g
・紫キャベツ	3g
・人参	3g
・チーズ	5g
・ハム	5g
・マヨネーズ	5g
・醤油	5g

★★作り方★★

①米粉・強力粉・食塩・オリーブオイル・湯をボールに入れ混ぜる。

②ある程度混ぜたら手で捏ね、ラップに包み冷蔵庫に30分置いておく。

③生地を綿棒で丸く平らに伸ばしてフライパンで少し焼き目が付く程度に焼き、冷ます。

④レタス以外のタネとなる野菜を食べやすいように切り、マヨネーズと醤油で和える。

⑤皮にレタス・野菜・チーズ・ハムの順に載せ、巻いていく。

⑥包丁で斜め半分に切り、盛り付ける。



稲こき終了後の水田

コツ・ポイント
色とりどりの野菜を使うことで見た目もよく仕上がる。



エネルギー	234Kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	10.3g
炭水化物	28.3g
カルシウム	46mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	36 μg
ビタミンB ₁	0.08mg
ビタミンB ₂	0.08mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	1.6g
食塩	2.0g

米粉のとろ〜りフルーツポンチ



所要時間・・・20分



材料(1人分)

・米粉	20g
・牛乳	110g
・砂糖	小さじ4
・缶詰シロップ	10g
・パイナップル	60g
・蜜柑	25g
・桃	25g
・ペパーミント	少々

★★作り方★★

①鍋に米粉と分量の半分の牛乳を入れ混ぜ合わせる。

②①を弱火にかけ残りの牛乳を少しずつ加えながら滑らかになるようにかき混ぜる。

③②に砂糖を加える。

④③を火からおろし、冷ます。

⑤缶詰のシロップを加え混ぜる。

⑥⑤とフルーツを合わせ、器に盛り付けミントをのせる。急ぐすすめる。



山梨の白桃

コツ・ポイント

米粉がダマにならないように、弱火で素早く滑らかにかき混ぜる。



エネルギー	288Kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	4.5g
炭水化物	56g
カルシウム	130mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	52 μg
ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンB ₂	0.20mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	0.9g
食塩	0.1g

もちもち米粉ガレット



所要時間・・・40分



材料(1人分)

米粉	20g
卵	30g
水	50cc
油	大さじ1
卵	75g
ハム	10g
溶ろけるチーズ	10g
ブラックペッパー	少々
サラダ菜	20g
アスパラ	10g
パプリカ	20g
トマト	30g

★★作り方★★

①ボールに卵・水を入れよく混ぜ、米粉も加え生地がなめらかになるまで混ぜる。冷蔵庫で少しねかせる。

②サラダ菜は適当な大きさにちぎる。アスパラは斜めに切り柔らかくなるまで茹でる。パプリカは細切りにする。トマトは楕形切りにする。

③フライパンに油を敷き、生地を流し入れ丸く形を整える。

④③の表面が乾き始めたら、ハム・卵・とろけるチーズの順番でのせる。

⑤④の生地の端を折りたたみ、蓋をし蒸し焼きにする。

⑥皿に⑤を盛りつけ、周りに②を飾りつけて完成。

コツ・ポイント

もちもちとした食感の米粉の生地合うように卵を半熟に仕上げた。野菜も多種類摂取でき栄養バランスが図られる。

エネルギー	439Kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	30.0g
炭水化物	19.9g
カルシウム	135mg
鉄	2.9mg
ビタミンA	248 μg
ビタミンB ₁	0.20mg
ビタミンB ₂	0.57mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	1.3g
食塩	1.0g



米粉 de バインセオ



所要時間・・・40分



★★作り方★★

①ヌクチャムを作る。にんにくは、すり卸す。材料を全て混ぜ合わせ、砂糖が溶けていないようなら温めて溶かす。

②豚肉、玉葱、海老を炒める。火が通ってきたら、もやしと作ったヌクチャム大さじ1/2を加え、さらに炒め、皿に移す。

③生地を作る。材料を総べて混ぜ合わせる。フライパンに生地を薄くなるように流し入れる。具を手前半分のにのせる。

④焦げ目がつくまで焼き、半分に折る。サニーレタスとヌクチャムをバインセオと共に皿のにのせる。熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

ベトナムの郷土料理であるため、ココナッツパウダーやナンプラーを使用し雰囲気を出した。



材料(1人分)

生地	
・米粉	25g
・ココナッツパウダー	8g
・食塩	少々
・砂糖	1g
・ターメリック	1g
・水	75g
・油	3g
具	
・豚肉	25g
・海老	15g
・もやし	50g
・玉葱	40g
・胡椒	少々
ヌクチャム	
・ナンプラー	14cc
・レモン汁	4cc
・砂糖	2g
・ニンニク	1g
・一味唐辛子	少々
・穀物酢	4cc
・水	8cc
飾り	
・サニーレタス	25g

エネルギー	312Kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	15.9g
炭水化物	31.3g
カルシウム	40mg
鉄	1.6mg
ビタミンA	51 μg
ビタミンB ₁	0.21mg
ビタミンB ₂	0.12mg
ビタミンC	13mg
食物繊維	3.2g
食塩	0.6g

米粉の4種ピザ



所要時間・・・60分



(写真4人分)

材料(1人分)	
生地	
・米粉	20g
・イースト菌	0.6g
・食塩	少々
・水	13cc
・トマト	13g
・マッシュルーム	3g
・トマト缶	1/4缶
・ピザ用チーズ	適量
・サラミ	4g
・コーン	4g
・バジル	1枚
・蜂蜜	5g
・ツナ	5g
・ピーマン	3g
・玉葱	3g
・胡椒	少々

★★作り方★★

①ボールに米粉イースト菌オリーブオイル、食塩を入れ耳たぶ位の柔らかさまでこねる。(引っ張ってもちぎれない位)

②生地を丸めラップに包み10~20分発酵させる。

③ピザソースとしてトマト缶に食塩を少々加える。

④各、食材を切る。ピザ生地を薄く丸く伸ばし4当分に切った食材を盛り付ける。

⑤220℃のオーブンで20~25分焼く。

⑥⑤を盛り付け熱い内にすすめる。



コツ・ポイント

- ・米粉を使うともっちりとした食感が出る。
- ・4種のピザが楽しめる。

エネルギー	218cal
たんぱく質	8.8g
脂質	8.9g
炭水化物	24.3g
カルシウム	117mg
鉄	2.1mg
ビタミンA	50ug
ビタミンB ₁	0.16mg
ビタミンB ₂	0.16mg
ビタミンC	11mg
食物繊維	0.9g
食塩	1.5g



米粉の抹茶米湯



所要時間・・・40分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・米粉	5g
・片栗粉	5g
・砂糖	5g
・水	45cc
・抹茶	少々
・湯	15cc
・栗の甘露煮	2粒
・小倉あん	10g
・食塩	少々

★★作り方★★

①抹茶は茶こしなどでふるう。ボールに米粉、片栗粉、砂糖を入れスプーンで混ぜる。

②そこへ水を少量加えて混ぜ、きれいに混ぜたら残りの水を入れて混ぜる。粉が沈まないように手早くラップをして電子レンジに入れ10~20秒加熱する。

③取り出してスプーンで混ぜる。滑らかになって透明になるまで繰り返す。

④生地が出来たら手早く湯計量する。こした抹茶の茶碗に湯を加えよく混ぜる。

⑤たてた抹茶を少量米粉、砂糖、片栗粉を混ぜた生地に加えよく馴染ませる。

⑥器に盛り付け栗の甘露煮と小倉あんをのせて完成。

コツ・ポイント

片栗粉と米粉が分離したまま固まりやすいのでよく混ぜる。タマが出来たらスプーンの背などでつぶす。

エネルギー	171Kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.2g
炭水化物	38.1g
カルシウム	12mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	13μg
ビタミンB ₁	0.02mg
ビタミンB ₂	0.02mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	3.9g
食塩	0.1g



米粉の唐揚げ



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・鶏もも肉	50g
・酒	5g
・醤油	3g
・砂糖	1g
・食塩	0.1g
・大蒜	0.2g
・生姜	0.2g
・卵	50g
・米粉	20g
・片栗粉	10g
・揚げ油	適量

★★作り方★★ (写真は2人分)

①鶏もも肉を一口大に揃えて切る。

②ボールに下味の清酒、醤油、砂糖、食塩、大蒜、生姜を入れてよく混ぜ、鶏もも肉を加えて揉み込む。

③②は15分程漬け置く。

④溶いた卵をボールに加えて軽く揉み込んで再度5分漬け込む。

⑤ボールに米粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。

⑥油で揚げる。皿に盛り付ける。



紅白餅は祝日につく

コツ・ポイント

- ・しっかり揉み込むことで全体に味が馴染む。
- ・唐揚げの表面がパリッと食感が良く油切りも良い。

エネルギー	369Kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	12.8g
炭水化物	25.7g
カルシウム	36mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	89 μg
ビタミンB ₁	0.15mg
ビタミンB ₂	0.50mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.9g



米粉と豆腐のハンバーグ風



所要時間・・・45分



材料(1人分)	
・豚挽肉	30g
・米粉	20g
・豆腐(絹)	25g
・玉葱	30g
・人参	4g
・マッシュルーム	2g
・蓮根	15g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・ナツメグ	少々
・油	大さじ1
・米粉(周りにつける用)	大さじ1

★★作り方★★

①玉葱・人参・マッシュルーム・蓮根をみじん切りにしておく。

②ボールに米粉・豚挽肉・豆腐・①の野菜・食塩・胡椒・ナツメグを入れてよく練る。

③サランラップに米粉を敷き、そこに②を載せて、米粉が周りに付くようにラップで包んで形成する。

④熱したフライパンに油を敷き、③をラップから出し両面に焦げ目をつけるようにやや強火で焼いた後、弱火で中まで加熱する。

⑤ソースを作る。アボカド・トマト・ぶなしめじを小さめの角切りにしバターで炒め煮する。コンソメを加え少し煮立たせる。

⑥皿に④をのせ、⑤のソースをかけて粉チーズをかけて完成。熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

米粉と豆腐で新触感。野菜がたくさん入った食べ応えのあるハンバーグ。



エネルギー	202Kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	24.5g
炭水化物	33.1g
カルシウム	56mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	66 μg
ビタミンB ₁	0.33mg
ビタミンB ₂	0.18mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	3.0g
食塩	1.1g

米粉団子とスパムのトマト煮



所要時間・・・40分



材料(1人分)	
・米粉	50g
・湯	40g
・玉葱	1/4g
・スパム缶	35g
・油	適宜
・水	100g
・コンソメ	1/2個
・胡椒	少々
・パセリ	少々

★★作り方★★

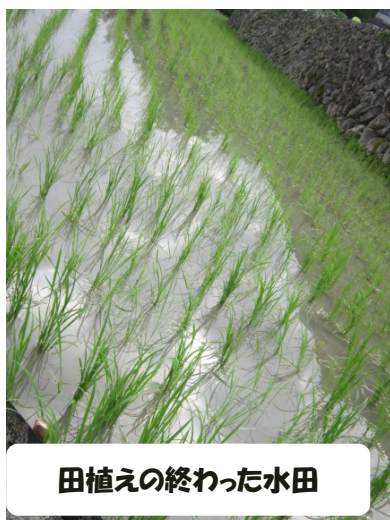
①米粉に湯加え捏ねる。一口サイズに丸め、沸騰した湯で茹でる。

②団子が浮いたら冷水にとり、水気をきる。

③玉葱・スパムは角切りにする。

④鍋で油を熱し玉葱を炒め、コンソメとホールトマトを加えて煮る。

⑤スパムを加えてひと煮立ちしたら米粉団子を加える。胡椒で味を調え熱い内にすすめる。



田植えの終わった水田

コツ・ポイント

スパムから塩分が出るので食塩を入れないこと。団子を作る際は熱い内に素早く捏ねる。他の食材を加え栄養バランスを図るとよい。



エネルギー	336Kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	11.3g
炭水化物	49.2g
カルシウム	27mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	35 μg
ビタミンB ₁	0.15mg
ビタミンB ₂	0.07mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	2.0g
食塩	2.1g

米粉のタルト



(写真 2 人分)

所要時間・・・90分

材料(1人分)	
・バター	13g
・砂糖	10g
・米粉	25g
・アーモンドプードル	3g
・卵黄	3g
・クリームチーズ	10g
・ゼラチン	0.8g
・グラニュー糖	5g
・生クリーム	10g
・ヨーグルト	10g
・キウイフルーツ	2g
・バニラエッセンス	少々

★★作り方★★

①タルト生地から作る。バターをクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加え、白くなるまで混ぜる。

②卵黄、バニラエッセンスを加え混ぜる。混ぜたら米粉とアーモンドプードルを入れ、まとまるまで混合する。

③型に入れて180℃のオーブンで15分焼く。焼いている間にクリームチーズをクリーム状になるまで混ぜる。

④なったらゼラチンを加え、混ぜる。そのあとにヨーグルト、グラニュー糖、生クリームを混ぜ合わせ混合する。

⑤タルト生地が焼けたら、チーズ生地を流し込む。

⑥冷やして切ったキウイをのせて完成。



収穫間近のキウイ

コツ・ポイント

- ・材料ごとよく混ぜタルト生地を焼き過ぎない。
- ・山梨の果物を用いるようにする。



エネルギー	257Kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	17.2g
炭水化物	20.1g
カルシウム	32mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	131 μg
ビタミンB ₁	0.03mg
ビタミンB ₂	0.07mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.3g

アーモンドクッキー



所要時間・・・40分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・米粉	60g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・無塩バター	小さじ4
・メープルシュガー	大さじ2
・スライスアーモンド	大さじ1

★★作り方★★

① オーブンを180℃で10分程予熱する。材料を計量する。

②米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

③ボールに無塩バターとメープルシュガーを入れ、泡立器でよく混ぜる。

④③のボールの中に②の粉類を入れ、ゴムベラでこね、スライスアーモンドを入れ、ざっくり混ぜ合わせる。

⑤④の生地をあまり厚くならないよう丸い形に整えクッキングシートにのせ200℃のオーブンで10分焼く。

⑥中に火が通っていることを確認できたら完成。熱い内にすすめる。



レシビを用い食育教室

コツ・ポイント

あえて卵を使わず、サクサク感が強調できるようにした。



エネルギー	282Kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	12.7g
炭水化物	38.2g
カルシウム	86mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	79 μg
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.0g
食塩	0.5g

米粉のスコーン



所要時間・・・40分

材料(1人分)	
・米粉	35g
・ベーキングパウダー	1g
・砂糖	小さじ2
・バター	18g
・豆乳	11g
・板チョコ	8g

★★作り方★★

①板チョコを1cm程の大きさに刻んでおく。

②ボールに米粉、BP、砂糖を入れてゴムベラで混ぜ、バターを加えたら、サラサラになるまで混合する。

③サラサラになったら豆乳を入れ生地をまとめる。チョコを入れたら長方形に形を整える。

④ラップに包み、冷蔵庫で1時間程やすませる。

⑤4等分にカットする。(大きさによる)

⑥170℃に温めておいたオーブンで20～25分焼く。(型に入れても良い)

コツ・ポイント

- ・サラサラになるまでしっかりと混ぜる。
- ・焼く時は、2cm位の厚さにする。
- ・山梨の葡萄・桃・李のジャムを添えおすすめととっても良い。

エネルギー	340kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	18.3g
炭水化物	38.3g
カルシウム	51mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	147μg
ビタミンB ₁	0.06mg
ビタミンB ₂	0.05mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.2g



米粉のパウンドケーキ



所要時間・・・40分



材料(1人分)

・米粉	45g
・ベーキングパウダー	4g
・牛乳	20g
・卵	20g
・砂糖	15g
・ココアパウダー	5g
・李ジャム	3g

★★作り方★★

①料理に取り掛かる前にオーブンを180℃に余熱しておく。

②卵・砂糖の材料の順で混ぜていく。卵・砂糖が良く混ざるように混合する。白くなるようクリーム状にする。

③米粉とベーキングパウダーを一緒に良く振るって混ぜ合わせる。

④②と③をゴムベラで良く混ぜ合わせて、牛乳を少しずつ入れ1/3に生地分けココアパウダーを加え混ぜる。

⑤型にクッキングシートを敷き生地を型に流し入れる。生地を流し入れたら空気を抜く。

⑥オーブンで30～35分焼く。焼き終わったら切り皿に載せて李ジャムを添え熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

- ・上手にマーブル模様を作る。
- ・山梨の李・桃・ぶどう他のジャムを添えると良い。

エネルギー	291Kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.4g
炭水化物	56.5g
カルシウム	137mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	38 μg
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.14mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.8g



お家で簡単米粉ブリトー



所要時間・・・40分

材料(1人分)	
・米粉	大さじ3
・水	50cc
・豚挽肉	25g
・玉葱	15g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・片栗粉	小さじ1/2
・水	小さじ1
・ウインナー	1/2本
・スライスチーズ	1/2枚
・ケチャップ	適量
・砂糖	小さじ1
・醤油	小さじ1

★★作り方★★ (写真は2人分)

①中華風豚挽肉玉葱をみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒める。

②豚挽肉、食塩、胡椒、砂糖、醤油を入れ炒め、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

③米粉と水を混ぜたものを、フライパンで回しながら半透明になるまで弱火で焼く。

④生地の真ん中に中華風豚挽肉を置くものを一つ。ウインナー、チーズ、ケチャップを置いたものを一つ作る。

⑤フライパンに生地を流す。縁から自然に浮いてきたら具を包む。

⑥熱い内に⑤は皿に盛りつける。ブリトーとはトルテイヤを米粉などの生地で巻いたメキシコ料理である。

コツ・ポイント

縁がぷくぷく浮いてきたら包むと、綺麗に仕上がる。



エネルギー	283kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	8.7g
炭水化物	38.7g
カルシウム	66mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	27 μg
ビタミンB ₁	0.23mg
ビタミンB ₂	0.12mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.5g
食塩	1.1g

米粉の揚げ出し豆腐



所要時間・・・30分



材料(1人分)

・曙大豆の豆腐	30g
・米粉	大さじ1/2
・片栗粉	大さじ1/2
・麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・水	40cc
・片栗粉	小さじ1
・油	適量
・葉葱	適量

★★作り方★★

①絹豆腐をキッチンペーパーで包んで水切りをする。

②水切りをした絹豆腐に米粉と片栗粉をまぶす。

③フライパンに油を敷き、絹豆腐を揚げ焼きにする。

④麵つゆと砂糖をフライパンで熱して、水で溶いた片栗粉を流し入れとろみをつける。

⑤揚げ焼きにした絹豆腐の上からタレをかける。

⑥小口切りにした葉葱をまぶして完成。



曙大豆

コツ・ポイント

- ・焦げ目を意識しながら揚げ焼きにする。
- ・麵つゆを使うと簡単に出来る。



エネルギー	145Kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	10.9g
炭水化物	9.3g
カルシウム	16mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	2μg
ビタミンB ₁	0.03mg
ビタミンB ₂	0.01mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.4g

米粉のどら焼き



所要時間・・・30分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・卵	25g
・生クリーム	25cc
・パインアップル	12g
・調合油	1g
A	
・砂糖	小さじ1
・蜂蜜	小さじ1/2
B	
・米粉	20g
・BP	小さじ1/2
・調合油	小さじ1/2
・水	15cc

★★作り方★★

①卵とAをボールに入れ、電動ハンドミキサーで泡立てる。

②そこにBを加えて、ゴムベラで混ぜる。生地は緩めに作る。

③フライパンに油を軽く敷き弱火にかけ、②をお玉で、流し入れて焼く。

④2分程度して焼き色が付いたらフライ返しで裏返し、表面が乾く程度で取り出す。

⑤生クリームをボールに入れ、電動ハンドミキサーで泡立てる。そこに5cm角に切ったパインアップルを入れ混ぜる。

⑥⑤を焼いた生地でサンドし、皿に盛りつける。熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

油はフライパンに薄く塗る程度がきれいに焼ける。均一な焼き色にする。銅板の卵焼き鍋でも上手に焼ける。

エネルギー	266kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	15.6g
炭水化物	24.1g
カルシウム	60mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	39 μg
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.13mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.5g



米粉大福



(写真2人分)

所要時間・・・30分

材料(1人分)	
・米粉	25g
・砂糖	小さじ2
・水	500cc
・片栗粉	適量
・明野金時芋	20g
・砂糖	3g
・マーガリン	1g
・生クリーム	1g
・こしあん	13g
・苺	5g
・食塩	少々

★★作り方★★

①米粉と砂糖は、ボールに入れ水を少しずつ加え混ぜる。

②①を電子レンジで2分30秒温める。

③明野金時芋は皮をむき柔らかくなるまで茹でる。

④茹でたさつま芋をつぶし砂糖、マーガリン、生クリームと一緒に混ぜる。

⑤あんで苺を包み②の生地に片栗粉をかるくまぶし形にする。

⑥④でできたあんを②の生地に包む。



明野金時芋

コツ・ポイント

米粉で大福皮を作ることでもちもちとした触感にした。



エネルギー	183Kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.7g
炭水化物	38.3g
カルシウム	12mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	5μg
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.02mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.1g

米粉のトマトクリームニョッキ



所要時間・・・90分



材料(1人分)			
・米粉	15g	・オリーブ油	3g
・小麦粉	15g	・生クリーム	50g
・玉葱	30g	・コンソメ	1g
・人参	15g	・食塩	0.3g
・にんにく	0.5g	・胡椒	少々
・じゃが芋	60g	・トマト缶	60g
・しめじ	13g	・バジル	適量

★★作り方★★

①じゃが芋を皮ごと茹で、竹串がスッと通る位柔らかくなったら温かい内に皮を剥き、つぶす。

②そこへ米粉と小麦粉をふるいながら入れる。最初はヘラでサクッと混ぜ、軽く混ぜたら手で捏ねる。必要に応じて水を入れる。

③②を直径3cm位の棒状に伸ばし、1cm位に切る。手で形を丸く整えたら、フォークの背で押し跡をつける。

④ソースを作る。玉葱、人参、にんにく、しめじはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを敷き、炒める。

⑤④にホールトマト、赤ワイン、固形コンソメを入れ煮詰めバジルを加える。最後に生クリームを入れる。

⑥③を熱湯で表面に浮いてくるまで茹で、⑤に入れて絡める。皿に盛り付け上からパルメザンチーズとバジルをかけ完成。

エネルギー	417kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	23.3g
炭水化物	43.4g
カルシウム	47mg
鉄	1.3mg
ビタミンA	145μg
ビタミンB ₁	0.16mg
ビタミンB ₂	0.11mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	3.5g
食塩	1.4g

コツ・ポイント

ニョッキは耳たぶ位の硬さになるように、必要に応じて水や粉を足す。



米粉とじゃが芋のポンデケーキ



所要時間・・・40分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・じゃが芋	70g
・片栗粉	18g
・米粉	10g
・煎り胡麻	大さじ1/2
・チーズ	13g
・食塩	少々
・水	大さじ1/2

★★作り方★★

①じゃが芋は、皮を剥き芽を取る。(アルカロイド毒素)

②耐熱容器にじゃが芋を入れ、水を振りかけ、レンジで6分温める。

③じゃが芋が柔らかくなったら、アッシャーで潰し、片栗粉・米粉・食塩を加え、熱い内にチーズも入れ混ぜる。

④大体混ぜたら、手で良く捏ねて生地を作っていく。

⑤生地の半分は煎り胡麻を混ぜ、直径3cm位に丸めていく。

⑥天板にクッキングシートを敷き、予熱無しの200℃のオーブンで約15分焼く。



男爵芋の花

コツ・ポイント

生地がまとみにくい時は少し水を足すと良い。



エネルギー	194Kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.7g
炭水化物	32.7g
カルシウム	114mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	33 μg
ビタミンB ₁	0.08mg
ビタミンB ₂	0.08mg
ビタミンC	24mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.9g

料理名 米粉のおつけだんご



所要時間・・・20分



材料(1人分)	
・米粉	40g
・水	大さじ1
・南瓜	40g
・大根	25g
・こんにゃく	20g
・生椎茸	15g
・人参	10g
・わけぎ	1g
・出汁	250cc
・味噌	大さじ1

★★作り方★★

①人参・大根は皮を剥き銀杏切りにする。生椎茸は石づきを取り除き薄切りにする。

②こんにゃくと種を取り除いた南瓜は一口大に揃えて切る。

③鍋に出汁と具材を入れ沸騰させないよう加熱し、煮えたら味噌を溶いて加える。

④米粉に水を少しずつ加えながら人肌程の柔らかさになるまで捏ねる。

⑤スプーンで団子状に丸め汁の中に入れ煮込む。

⑥椀に盛付け薄切りにした浅葱を上には散らして熱い内にすすめる。



コツ・ポイント

米粉のお団子は餅のように柔らかく優しい食感があり味噌汁の味付けに良く合う。



エネルギー	235Kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.6g
炭水化物	48.6g
カルシウム	45mg
鉄	1.6mg
ビタミンA	209 μg
ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンB ₂	0.15mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	4.0g
食塩	2.0g

米粉のクリームコロッケ



所要時間・・・40分



材料(1人分)	
無塩バター	10g
米粉	15g
牛乳	50cc
食塩	少々
胡椒	少々
卵	1/4個
パン粉	8g
じゃが芋	70g
豚挽肉	5g
人参	5g
玉蜀黍	5g
玉葱	5g
ミニトマト	1個
ブロッコリー	2個

★★作り方★★

①じゃが芋を柔らかくなる迄茹でる。柔らかくなったらマッシャーで潰す。

②熱したフライパンにバター15gを溶かし、米粉20gを入れる。牛乳を3~4回に分けて加える。とろみがついたら食塩・胡椒で味を調える。

③熱したフライパンに残りのバターを溶かし、豚挽肉・人参・玉蜀黍・玉葱を炒める。食塩・胡椒で味付ける。

④①のじゃが芋と②のホワイトソースを③のフライパンに入れ混ぜ合わせる。

⑤卵・米粉・パン粉の順につけ、油で揚げる。

⑥皿に盛り、ミニトマトとブロッコリーを付け合せる。

コツ・ポイント

- ・揚げるときに崩れやすいので、ホワイトソースは少し固い位が良い。
- ・粉ミルク・チーズを用い風味を高めても良い。

エネルギー	370kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	23g
炭水化物	31.8g
カルシウム	74mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	161μg
ビタミンB ₁	0.16mg
ビタミンB ₂	0.18mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.6g



米粉のすい豚汁



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・豚バラ肉	10g
・里芋	5g
・大根	10g
・人参	10g
・春菊	5g
・油揚げ	5g
・米粉	20g
・水	20g
・出し汁	180g
・味噌	15g

★★作り方★★

①大根・人参・里芋を乱切りにする。春菊も切る。里芋は水に漬けてアクを取り水気をきる。

②油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。

③米粉をボールに入れ水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶ位の柔らかさになるまで混合する。1口大の大きさに揃え丸める。

④出し汁で豚肉と①と②を柔らかくなるまで煮る。

⑤味噌を④の中で溶いて入れる。

⑥⑤に火が通ったら③を入れて完成。味を確認する。

コツ・ポイント

- ・米粉を煮過ぎてしまうとベタッとするので、野菜に火が通ってから米粉を入れる。
- ・こんにゃく、じゃが芋、山芋、長葱他を用いバランスを図るとよい。

エネルギー	178Kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	7.0g
炭水化物	21.3 g
カルシウム	47mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	96 μg
ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンB ₂	0.06mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1.6g
食塩	2.1g



米粉とイカのつみれ



所要時間・・・20分



材料(1人分)	
・いか	30g
・米粉	20g
・大塚人参	20g
・牛蒡	20g
・食塩	0.7g
・揚げ油	適量
・全卵	20g
・青しそ	10g

★★作り方★★

①人参と牛蒡をみじん切りにして混ぜる。いかと青しそも細かく刻んだものと一緒に混ぜる。味付けに食塩を入れる。

②①に卵をつなぎで入れ、形を整える。それに米粉をまぶす。

③②を油で揚げる。皿にのせ熱い内にすすめる。タレかソースを工夫して添えても良い。



大塚人参

コツ・ポイント

- ・食べごたえがあるように、みじん切りは少し荒く切るようにした。
- ・付け合わせのトマト、レタス、キャベツを添えたい。
- ・大塚人参は市川三郷町の特産品で、菅根丘陵で栽培され色調も鮮やかで約1mと長い。

エネルギー	244Kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	12.6g
炭水化物	21.6g
カルシウム	51mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	256 μg
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.15mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	2.4g
食塩	1.2g



鶏肉の米粉唐揚げ



所要時間・・・40分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・鶏肉(もも)	50g
・清酒	2g
・酢	2g
・味醂	小さじ1
・醤油	4g
・生姜	少々
・米粉	大さじ1
・油	小さじ1
・大根	60g
・玉葱	5g
・味醂	小さじ1
・醤油	10g
・酢	4g
・サニーレタス	10g

★★作り方★★

①清酒・酢・味醂・醤油・すり卸した生姜をボールに入れ、よく混ぜる。

②鶏肉の皮をはいでよく洗い、キッチンペーパーですっきり水気を取り、一口大に切る。
①のボールの中に入れてからもみ込み、10分おく。

③ビニール袋に米粉と②の汁気をとった鶏肉を入れ、唐揚げの口を持って振り、米粉をまんべんなくまぶすようにする。

④大根と玉葱をすり卸し、味醂・醤油・酢を混ぜ、唐揚げにのせる大根卸しを作っておく。

⑤フライパンに油を敷き、焼き色が付くまで弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、火がちゃんと通るように焼く。

⑥焼けたら皿に盛り、大根卸しをかける。添え物にサニーレタスをのせる。

コツ・ポイント

米粉をまんべんなく混ぜて、もちもちした食感をだす。熱い内にすすめる。



エネルギー	244Kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	14.7g
炭水化物	13.8g
カルシウム	18mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	37 μg
ビタミンB ₁	0.06mg
ビタミンB ₂	0.14mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	0.6g
食塩	1.1g

白いもちもちクレープ



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・米粉	20g
・コーンスターチ	12g
・卵白	10g
・油	12g
・湯	45cc
・食塩	少々
・豚挽肉	40g
・キャベツ	100g
・砂糖	3g
・醤油	5g
・胡椒	少々
・胡麻油	2g
・香菜	少々

★★作り方★★

①米粉と食塩をボールに入れ、軽く混ぜてからぬるま湯を加えて混ぜる。さらに油を入れよく混ぜ、30分以上置いておく。

②キャベツは線切りにする。調味料計り、砂糖と醤油は合わせる。

③フライパンを熱し、油を敷いたら挽肉を炒め、火が通ったらキャベツを入れる。しんなりとしたら、②の調味料を半分入れ、味付けする。

④平らな皿にラップをピンと敷いてその上に①を約大さじ①は薄く広げる。沸騰した蒸し器に5分間蒸す。

⑤④に③をのせて巻く。③で残った調味料に胡麻油を入れ混ぜ、タレを作る。

⑥皿に盛り付け、最後に香菜をのせる。タレをつけて完成。



山梨の特産品

コツ・ポイント

粉とぬるま湯を混ぜたあとに時間を置くことで生地
にザラザラ感がなくなる。



エネルギー	191Kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	8.5g
炭水化物	33.2g
カルシウム	48mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	9μg
ビタミンB ₁	0.31mg
ビタミンB ₂	0.17mg
ビタミンC	42mg
食物繊維	1.9g
食塩	1.8g

米粉のトマトスープ餃子



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・米粉	50g
・片栗粉	10g
・熱湯	30g
・片栗粉(打ち粉)	適量
・挽肉	25g
・キャベツ	30g
・玉葱	30g
・食塩	ひとつまみ
・胡椒	少々
・ホールトマト	100g
・玉葱	10g
・コンソメ	小さじ1/2
・胡椒	少々
・水	100g
・アスパラガス	15g

★★作り方★★

①まず餃子の皮を作る。米粉、片栗粉を混ぜる。そこに熱湯を入れ、耳たぶ位の柔らかさになるまで捏ねる。

②①を適当な大きさに丸くし、打ち粉をして麺棒で広げる。

③具を作る。キャベツ、玉葱は微塵切りにし、挽肉と食塩、胡椒と共によく混ぜ合わせる。

④③を②に包み、皮の縁を水で濡らし、しっかりとじる。

⑤鍋にホールトマトと微塵切りにした玉葱、水を入れ沸騰したら④を入れよく火を通す。

⑥最後にコンソメを入れ、よく掻き混ぜ、胡椒で味を調える。アスパラガスを茹で、皿に盛りつける。

エネルギー	320Kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.7g
炭水化物	58.5g
カルシウム	39mg
鉄	1.8mg
ビタミンA	54μg
ビタミンB ₁	0.17mg
ビタミンB ₂	0.12mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	3.1g
食塩	2.1g

コツ・ポイント

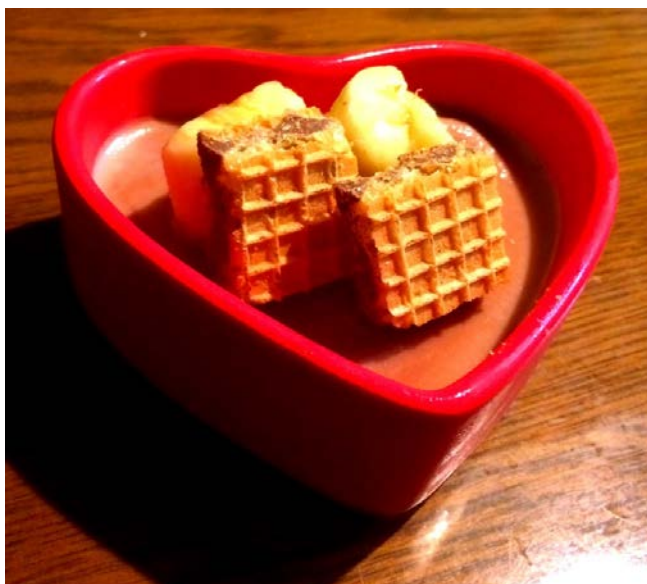
コンソメを先に入れると煮立ってしょっぱくなるので後で入れる。



米粉のチョコプリン



所要時間・・・30分



材料(1人分)

・牛乳	200cc
・ミルクココア	30g
・バナナ	10g
・米粉	15g
・ウエハース	5g
・シナモンシュガー	2g
・粉ゼラチン	2g
・水	10g

★★作り方★★

①ゼラチンは分量の水に振り入れ30分ふやかす。

②鍋に米粉とココアを入れ、牛乳50ccを加える。ダマがなくなるまで混ぜ、残りの牛乳も加える。

③鍋を中火にかき、泡立器などでゆっくり混ぜる。少しトロツとしてきたら弱火にする。

④火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加え、よく混ぜる。

⑤型に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ1~2時間冷やして固める。

⑥固まったら、切ったバナナとウエハースを盛り付けて完成。



田植え前の早苗

コツ・ポイント

米粉とココアを混ぜ合わせる時、ダマにならないように、また焦がさないように気を付ける。



エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	10.5g
炭水化物	53.2g
カルシウム	301mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	8μg
ビタミンB ₁	0.12mg
ビタミンB ₂	0.43mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.5g



米粉ピザ

所要時間・・・40分

ピザ生地 (材料1人分)

米粉	30g
ベーキングパウダー	少々
オリーブオイル	小さじ 1/2
食塩	少々
水	50cc

ピザソース

トマト缶	30g
玉葱	40g
オリーブオイル	小さじ 1/2
食塩	少々
ケチャップ	小さじ 1
胡椒	少々

トッピング

ピザ用チーズ	20g
生ハム	1枚
ミニトマト	1個
バジル	適量
食塩・胡椒	少々



★★作り方★★

①生地を作る。ピザ生地の材料を混ぜてこねる、形を作る。

②ピザソースを作る。玉葱をみじん切りにする。

③②をフライパンにオリーブオイルをしき色が付くまで炒め、そこにトマト缶、ケチャップを入れ煮る。

④③は食塩・胡椒で味を整える。

⑤①で作った生地の上に②～④で作ったソースを広げその上にトッピングをのせる。

⑥⑤を 220℃のオーブンで、20～30分焼く。熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

生地は水を少しずつ加えて硬さを調節すると良い。トッピングは好きな食材をのせても楽しい。

エネルギー	255Kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	11.0g
炭水化物	28.4g
カルシウム	170mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	83 μg
ビタミンB ₁	0.10mg
ビタミンB ₂	0.09mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.0g
食塩	1.8g



焼き豆腐の和風あんかけ



所要時間・・・30分



材料(1人分)

・豆腐(絹)	100g
・米粉	50g
・大塚人参	10g
・干椎茸	5g
・長葱	5g
・醤油	大さじ1
・味醂	大さじ1
・油	大さじ1
・水	200g

★★作り方★★

- | | | | |
|-----------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| ①豆腐の水をよくきり、半分に切る。 | ②①に米粉をまぶし、焼き、皿に移す。 | ③あんかけを作るために干椎茸を戻し、野菜を切り、炒める。 | ④調味料を合わせ、柔らかくなるまで、煮る。 |
| ⑤米粉を水で溶きとろみをつけ味を確認する。 | ⑥出来たあんかけを②にかけて完成。熱い内にすすめる。 | | |



コツ・ポイント

焼く前に米粉をつけるため豆腐の水をよく切る。



エネルギー	336Kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	8.5g
炭水化物	50.8g
カルシウム	55mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	76 μg
ビタミンB ₁	0.18mg
ビタミンB ₂	0.09mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1.2g
食塩	2.2g

米粉のカスタードクレープ



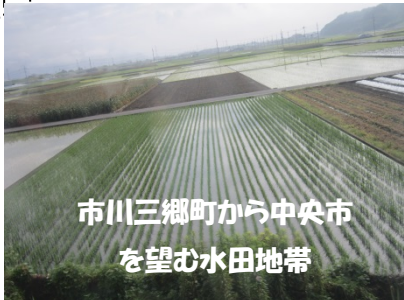
所要時間・・・40分



材料(1人分)			
[生地]		[カスタードクリーム]	
・米粉	15g	・牛乳	50cc
・牛乳	20cc	・米粉	10g
・オリーブオイル	小さじ1/2	・卵黄	12g
・卵	10g	・砂糖	10g
・蜂蜜	小さじ1/2	・バニラエッセンス	少々
・バナナ	10g	・生クリーム	3g
・イチゴジャム	3g	・砂糖	3g

★★作り方★★

- ① [カスタード] 鍋に米粉と牛乳を入れ混ぜておく。卵黄、砂糖、バニラエッセンスも入れよく混ぜる。
- ② 鍋を火にかけとろみが出る迄混ぜる。
- ③ とろみが出たら、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ [生地] ボールに生地材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を敷き、生地を入れお玉で薄く伸ばし、両面を焼く。焼けたら冷ます。
- ⑥ 冷やした生地にカスタード、生クリーム、バナナ、イチゴジャムを盛り付けて完成。



市川三郷町から中央市を望む水田地帯

コツ・ポイント

生地とカスタードクリームに米粉を使い、もちもちの生地になり、クリームもさっぱり仕上がった。



エネルギー	308Kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	11.5 g
炭水化物	42.7g
カルシウム	105mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	111 μg
ビタミンB ₁	0.10mg
ビタミンB ₂	0.21mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.1g

米粉の紅茶フルーツパイ



所要時間 生地・2時間 その他・25分



材料(1人分)	
・米粉	20g
・有塩バター	大さじ1
・紅茶(茶葉)	小さじ1/4
・水	大さじ3
・卵黄	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・有塩バター	小さじ1
・バニラエッセンス	少々
・クリームチーズ	小さじ1
・バナナ	10g
・黄桃(缶詰)	5g
・苺ジャム(低糖)	5g
・ブルーベリー	2g
・ミント	少々
・ラム酒	小さじ1/2
・牛乳	5g

★★作り方★★ (写真は2人分)

①冷やしたバターと米粉を、水を少しずつ加えながらゴムベラで一まとめにする。冷蔵庫に入れ1時間冷やす。

②冷蔵庫からだし、麺棒で伸ばし3つ折りにする。90度回転させ、同じことを繰り返す。4回ほど繰り返したら、冷蔵庫で1時間冷やす。

③型に生地を伸ばし、フォーク等で生地に穴をあけ、上からクリームチーズを塗る。

④180℃のオーブンで20分焼く。この間に卵黄・砂糖・バニラエッセンス・バター・ラム酒・牛乳を混ぜ合わせ、中火で8分煮る。

⑤焼きあがった生地にカスタードクリームを塗る。その上にフルーツとミントをのせる。

⑥皿に盛り、完成。完成したらすすめる。

コツ・ポイント

- ・生地に茶葉を混ぜることにより風味が増す。
- ・クリームチーズを下に敷きマイルドにした。
- ・山梨の季節の果物を適宜のせすすめる。

エネルギー	331Kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	22.5g
炭水化物	26.1g
カルシウム	38mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	174μg
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.9mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.8g
食塩	0.5g



米粉のベトナム風生春巻き



所要時間・・・40分



材料(1人分)	
ライスペーパー	
・米粉	大さじ1
・片栗粉	大さじ1
・水	大さじ2
・食塩	少々
・芝海老	20g
・豚ロース	10g
・胡瓜	30g
・人参	30g
・サニーレタス	10g
・山椒の葉	3g
・スイート	
チリソース	小さじ1

★★作り方★★

①ボールに米粉・片栗粉・水・食塩を入れ、泡立器で混ぜ、ライスペーパーの生地を作る。

②フライパンを低温にかけ、①の生地を薄く伸ばす。生地が透き通ってきたら焼き上がり。破れないよう静かに取り出す。

③豚ロースは食塩を加えた熱湯で茹で細切りにする。芝海老は茹でて殻と背わたを取る。

④胡瓜・人参は線切りにする。サニーレタスは手でちぎる。

⑤大皿の上に②で作ったライスペーパーを置き、サニーレタス・胡瓜・人参・豚ロース・芝海老をのせクルクル巻く。

⑥皿に⑤で作った生春巻きを置き、山椒の葉を散らす。スイートチリソースをかけ出来上がり。

コツ・ポイント

ライスペーパーの生地を手早く薄く伸ばし焼く。何回かすると上手にいく。大きさを揃える。



エネルギー	140Kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	2.3g
炭水化物	21.7g
カルシウム	59mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	234 μg
ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンB ₂	0.07mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g

米粉のファットラスカル



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・干し葡萄	5g
・アーモンドスライス	3枚
・溶き卵	2g
・有塩バター	8g
・牛乳	8g
・レモン汁	少々
・小麦粉	13g
・ 米粉	7g
・ベーキングパウダー	1.2g
・グラニュー糖	3.3g

★★作り方★★

①オーブン 180℃に予熱をする。小麦粉・米粉・B.P・食塩を合わせてボールに振り入れ、牛乳とレモン汁を合わせて約5分おく。

②振った粉類に冷たいバターを加え、バターに粉をまぶしながらフォークでバターを刻む。

③細かくなったら両手の平でバターと粉をこすり合わせるようにしてパン粉のようになるまでよく混ぜ、グラニュー糖を加える。

④③に牛乳を入れてナイフで切るように、練らずに混ぜる。まとまったらレーズンを加え、なじませる。飾りのレーズンを2粒残す。

⑤打ち粉の上に生地をのせ、麺棒で伸ばし3つ折りにする。2.5cmの厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

⑥表面に溶き卵を塗り、干し葡萄とアーモンドスライスで顔を作る。180℃のオーブンで15分間焼いて完成。

コツ・ポイント

米粉を入れることで、外はサクッと、中はしっとりほろほろの食感になる。



エネルギー	174Kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	7.6g
炭水化物	23.5g
カルシウム	47mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	47μg
ビタミンB ₁	0.04mg
ビタミンB ₂	0.03mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.6g
食塩	0.4g

おつまみプチシュー



(写真4人分)

所要時間・・・60分

材料(1人分)	
<シュー<皮>	
・米粉	10g
・水	大さじ1
・無塩バター	5g
・食塩	少々
・卵	18g
・黒胡椒	少々
<ホワイトソース>	
・米粉	3g
・無塩バター	3g
・牛乳	20cc
・食塩	少々
・黒胡椒	少々
・玉葱	13g
・ベーコン	5g
・しめじ	13g
・にんにく	2g
・サラダ油	少々
・粉山椒	少々

★★作り方★★

①シュー皮は鍋に水と無塩バター入れ沸騰させ、火から下ろす。振った米粉を一気に加え混合する。

②①を弱火にかけ、混ぜながら水分を飛ばすように加熱し、火からおろす。室温に戻した卵を溶きほぐし、少しずつ加え混ぜる。

③②の生地を絞り出し袋に入れ、天板に2cm位の大きさを絞り出し、黒胡椒を振る。200℃に温めたオーブンで約20分位焼く。

④ホワイトソース鍋にバターを溶かし米粉は炒め、牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。食塩、黒胡椒で味付けする。

⑤フライパンにサラダ油を敷き、みじん切りにしたにんにく、さいの目に切った材料を炒め、食塩で味付けする。⑤と和える。

⑥焼き上がったシュー皮の上1/3を切る。⑤を入れ、粉山椒を振り、切り取ったシューの皮で蓋をする。

コツ・ポイント

作ってから30分位置くと、皮にソースが馴染んで美味しい。



エネルギー	180Kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	12.6g
炭水化物	12.1g
カルシウム	35mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	99μg
ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンB ₂	0.14mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.8g
食塩	1.0g

米粉ビスキュイマフィン



所要時間・・・120分



★★作り方★★

①米粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて、オーブンは170℃に温める。ボールにバターを入れクリームをミキサーで混ぜ、米粉、砂糖、食塩を入れる。

②卵を少しずつ入れ、豆乳、粉類を加えて混ぜる。カップに入れてオーブンで25分焼き冷ます。米粉ビスキュイ生地を作る。米粉をふるいにかける。

③オーブンは180℃に温め、ボールに卵白、砂糖を入れ泡立器でメレンゲを作る。卵黄を加え更に泡立てる。米粉を入れ、ヘラで切るように混ぜる。

④生地を絞り袋に入れ、オーブンシートに細く絞り出す。粉砂糖をかけ焼き色がつかうまで15分焼く。

⑤生クリームを接着剤のようにしビスキュイ生地をマフィンにつける。桃、ブルーベリー、苺ジャムをのせミントを飾る。ビスキュイを散らす。半分に切り分ける。

材料(1人分)	
・米粉	13g
・ベーキングパウダー	小さじ1/4
・有塩バター	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1
・豆乳	8cc
・卵	7g
・食塩	少々
・卵白	5g
・卵黄	5g
・米粉	7g
・砂糖	7g
・粉砂糖	少々
・桃の缶詰	適量
・苺ジャム	適量
・ブルーベリー	適量
・生クリーム	適量
・砂糖	適量
・ミント	適量



エネルギー	249Kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	12.6g
炭水化物	9.7g
カルシウム	32mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	66 μg
ビタミンB ₁	0.03 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.5g

コツ・ポイント

- ・通常のマフィンよりしっとりできる。
- ・今回は手作りした山梨の苺ジャムを使った。
- ・旬や好みの果物でアレンジ可能である。



米粉のすいとん



所要時間・・・30分

材料(1人分)	
・大根	15g
・人参	10g
・豚肉	8g
・じゃが芋	10g
・牛蒡	8g
・水菜	5g
・米粉	50g
・水	80cc
・油	大さじ1/2
・旨味調味料	小さじ1/2
・味噌	15g
・干椎茸	1枚

★★作り方★★

①根の皮を剥き銀杏切りにする。椎茸も食べやすい大きさに切る。

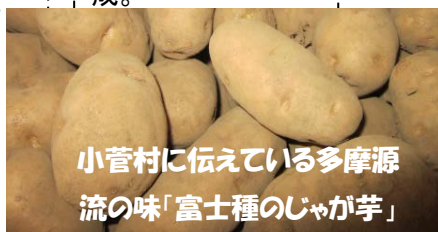
②人参も銀杏切りにし、じゃが芋も1口サイズに切る。

③牛蒡は笹切りにして水につけておく。何回も水を替える。

④鍋に油を敷き、肉を炒め、肉の色が変わったら総べての野菜と水を入れて煮る。灰汁も取る。

⑤米粉に湯を入れて溶き、1口サイズに固めてさっと茹でる。

⑥鍋に⑤を入れ、旨味調味料と味噌で味付けをし、水菜を飾り付けて完成。



コツ・ポイント

- ・米粉は一度しっかり茹でないと生っぽくなってしまいますので注意。
- ・多彩な食材を用い栄養バランスを困ると良い

エネルギー	283Kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	5.4g
炭水化物	50.1g
カルシウム	72mg
鉄	1.6mg
ビタミンA	132μg
ビタミンB ₁	0.15mg
ビタミンB ₂	0.10mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	3.0g
食塩	0.9g



米粉ガトーショコラ



所要時間・・・10分



(写真2人分)

材料(1人分)

・チョコレート	13g
・バター	13g
・卵	1/2個
・砂糖	5g
・米粉	5g
・生クリーム	13cc

★★作り方★★

①チョコレートを湯煎で溶かす。卵白に砂糖を入れメレンゲ状に泡立てしておく。

②バターを柔らかくして、さらに砂糖を加え柔らかくする。
①を入れて混ぜる。

③②に卵、生クリーム、米粉の順に合わせる。

④卵白をしっかりと混ぜる。

⑤型にペーパーを敷き、生地を流し入れる。160℃のオーブンで50分焼く。

⑥焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。冷えたら切り分けてすすめる。

食育教室
のコマ



コツ・ポイント

- ・メレンゲを角が立つ位にきちんと混ぜる。
- ・混ぜる時はさっくり切るようにする。



エネルギー	294Kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	22.8g
炭水化物	16.8g
カルシウム	53mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	193μg
ビタミンB ₁	0.04mg
ビタミンB ₂	0.17mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.1g



米粉入りチヂミ

所要時間・・・30分



(写真2人分)

材料(1人分)	
・卵	15g
・水	25cc
・食塩	少々
・米粉	10g
・薄力粉	18g
・胡麻油	3g
・韭	5g
・玉葱	5g
・桜海老	3g
・チーズ(ピザ用)	5g
・油	8g
・醤油	4g
・酢	2g

★★作り方★★

① 韭を5cm、玉葱を薄切りにする。他材料も合わせる。

② 卵・水をボールに入れて混ぜる。

③ 食塩・米粉・薄力粉を加え混ぜ、胡麻油を加える。

④ 韭・玉葱・桜海老・チーズを入れ、しっかりと混ぜる。

⑤ フライパンに油を入れ、生地を焼く。

⑥ 両面を焼き色がつくまで焼き、皿に盛り、酢醤油をつける。



コツ・ポイント

米粉と薄力粉は、ダマがなくなるまでしっかり混合する。



エネルギー	239Kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	26.9g
炭水化物	13.5g
カルシウム	101mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	51 μg
ビタミンB ₁	0.05mg
ビタミンB ₂	0.10mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.8g
食塩	1g

米粉の Pasta



所要時間・・・4時間（1人分）

材料(1人分)	
・米粉	15g
・強力粉	35g
・ほうれん草	125g
・鶏卵	10g
・オリーブオイル	2g
・食塩	少々
・トマト	80g
・食塩	少々
・玉葱	13g
・鶏胸肉	30g
・胡椒	少々
・赤ワイン	3g
・コンソメ	1g
・アスパラガス	15g
・バジル	1g
・ニンニク	少々
・ローリエ	1枚

★★作り方★★

①ほうれん草を塩茹でしフードプロセッサーにかけてドロドロ状態にする。

②ボールに粉・卵・オリーブオイル・食塩・ほうれん草を入れ生地を均一になるようにこねる。3時間～半日程度ねかせる。

③玉葱は薄切り、鶏肉は一口大、ニンニクはみじん切りにする。鍋を熱しニンニクを炒め、鶏肉を加熱し玉葱も炒める。

④③に湯むきしたトマトを潰し入れ、食塩・赤ワイン・コンソメ・胡椒・ローリエを入れ弱火で煮込む。

⑤ねかした生地をパスタマシンで切り沸騰した食塩水で茹でる。

⑥麺にソースを絡ませ、塩茹でしたアスパラ、バジルをのせ完成。



2種類の玉葱

コツ・ポイント

米粉を使うと一般的な Pasta よりもモチモチとした触感になる。



エネルギー	306Kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	7.6g
炭水化物	43.7g
カルシウム	36mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	131 μg
ビタミンB ₁	0.15mg
ビタミンB ₂	0.15mg
ビタミンC	19mg
食物繊維	2.9g
食塩	1.5g

米粉のロールキャベツ



所要時間・・・45分

材料(1人分)	
・キャベツ	50g
・人参	10g
・玉葱	20g
・挽き肉	50g
・トマト缶	30g
・コンソメ	1g
・米粉	15g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・ミルク	少々
・油	少々
・卵	60g

★★作り方★★

①材料を洗い、レタスは葉をちぎり軽く茹でてから水で冷ます。

②人参、玉葱は粗い微塵切りにし炒める。

③ボールに挽き肉、②の材料、卵、米粉を入れ手でこねる。食塩、胡椒を入れる。

④①のレタスに③の餡を包み楊枝で餡が出ないように止める。

⑤水を沸かし、コンソメ、トマト缶を入れる。少ししたら④を加え約30分煮込む。

⑥皿に盛り付けミルクの上にかけて完成。熱い内にすすめる。



コツ・ポイント

- ・ミルクをかけて見た目をオシャレにした。
- ・キャベツの歯ごたえを少し残した。



エネルギー	285Kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	14.1g
炭水化物	18.8g
カルシウム	65mg
鉄	2.0mg
ビタミンA	189 μg
ビタミンB ₁	0.41mg
ビタミンB ₂	0.39mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	2.1g
食塩	1.1g

米粉ニョッキ～トマト肉味噌あん～



所要時間・・・40分

材料(1人分)	
・じゃが芋	50g
・米粉	28g
・卵	15g
・米粉	30g
・食塩	0.1g
・胡椒	0.1g
・挽肉	25g
・トマト	50g
・人参	12g
・玉葱	25g
・胡麻油	3.5g
・にんにく	1g
・生姜	1g
・醤油	6.5g
・清酒	6.5g
・中華だしの素	少々

★★作り方★★

①米粉ニョッキを作る。じゃが芋は皮をむき、レンジ加熱し柔らかくしてつぶし、食塩・胡椒・米粉を加えて混ぜる。

②①に溶き卵を加えて一まとめにし、四等分する。打ち粉をして棒状にのばし、包丁で一口大に切り、フォークで跡をつける。

③パスタのように、たっぷりの沸騰させた湯に食塩を入れて茹でる。浮き上がってきたら茹で上がりなので、ザルにあげ、水気をきる。

④トマト肉味噌あんを作る。フライパンに 胡麻油・にんにく・生姜を入れ弱火にかけ、人参・玉葱を炒め、挽肉も加えて炒める。

⑤④で肉に火が通ったら、トマトを入れて炒める。混ぜ合わせた醤油清酒・中華だしの素を加えあんを作る。

⑥⑤にニョッキを入れて、混ぜ合わせて完成。熱い内にすすめる。

コツ・ポイント

ニョッキを作る時は、だまにならないよう滑らかによくこねる。



エネルギー	286Kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.3g
炭水化物	37.6g
カルシウム	27mg
鉄	1.6mg
ビタミンA	138 μg
ビタミンB ₁	0.19mg
ビタミンB ₂	0.17mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.5g

サーモンとチーズの包み揚げ



所要時間・・・30分



材料(1人分)

・強力粉	15g
・米粉	15g
・薄力粉	10g
・水	20g
・食塩	少々
・スモークサーモン	30g
・クリームチーズ	15g
・ミニトマト	30g
・ブロッコリー	15g
・油	7g

★★作り方★★

①ボールに強力粉・米粉・薄力粉を入れ、食塩を溶かした水を少しずつ加えながら生地がまとまるまで捏ねる。

②打粉をひき、三等分にした生地を円形にのばし、皮を作る。

③クリームチーズを適当に切り、スモークサーモンと一緒に皮に包む。

④油を入れた鍋に③を入れ、茶色くなるまでじっくりと揚げる。

⑤ブロッコリーは茹でておきミニトマトは洗う。

⑥皿に包み揚げと野菜を並べて完成。



コツ・ポイント

- ・皮は薄くのぼす。
- ・中身を皮で包む時、破れないようにする。

フルーツトマト

エネルギー	323Kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	14.4g
炭水化物	33.4g
カルシウム	33mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	85 μg
ビタミンB ₁	0.15mg
ビタミンB ₂	0.16mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	1.9g
食塩	1.2g



米粉のワッフル



所要時間・・・30分



材料(1人分)	
・米粉	25g
・バナナ	25g
・チョコレート	5g
・牛乳	50g
・卵	15g
・砂糖	10g
・ベーキングパウダー	1g
・アイス	20g

★★作り方★★

①材料を計りボールに入れ混ぜる。

②バナナは皮を剥いて1cm位の大きさに切る。

③①のボールにチョコも入れて混ぜる。

④ワッフルメーカーを温める。

⑤温まったら③を流し入れる。

⑥焼けたら皿に載せて冷まし上にアイスをのせる。



稲刈り後の田園風景

コツ・ポイント

ワッフルにバナナを入れることで甘味をフラスした。



エネルギー	281Kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	8.2 g
炭水化物	45.3 g
カルシウム	127 mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	49 μg
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.21mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	0.7g
食塩	0.4g



米粉のラザニア

所要時間・・・1時間20分



材料(1人分)	
■生地	
米粉	50g
卵	2分の1個
オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ2
■ペシャメルソース	
バター	10g
薄力粉	大さじ2
牛乳	80cc
コンソメ	小さじ3
■トマトソース	
トマト缶(カット)	100g
豚挽き肉	40g
食塩	適量
胡椒	適量
■仕上げ	
玉葱	20g
チーズ	適量
パセリ	適量

★★作り方★★

①ボールに米粉を卵、オリーブオイルを入れ、木しゃもじで混ぜ水を少しずつ加えながら耳たぶより少し固めになったらラップに包み30分おく。

②生地をおいている間に、トマトソースを作る。フライパンで挽肉を炒め、トマト缶を入れる。煮立ったら食塩と胡椒で、味を調える。

③ペシャメルソースを作る。鍋にバターを溶かし、薄力粉を炒める。色付いてきたら弱火にして、少しずつ牛乳を入れコンソメで味を調える。

④生地を四角上にのぼす。重ねる枚数や、生地の太さは好みで変えていく。(写真は3枚の四角い生地を作り、大きさは調節しながら重ねた)

⑤オーブンを200℃に温め、15分設定する。生地を2分程度茹でたら冷水にさらす。玉葱はスライスに切る。

⑥器に生地→ソース→トマトソース→玉葱→チーズ→パセリの順でのせオーブンで15分焼きチーズも溶けていたら完成！！

エネルギー	547Kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	26.5g
炭水化物	55.0g
カルシウム	141mg
鉄	1.7mg
ビタミンA	190μg
ビタミンB ₁	0.39mg
ビタミンB ₂	0.31mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.8g
食塩	2.5g

コツ・ポイント

ペシャメルソースは固過ぎないようにする。



お釈迦ごり



所要時間・・・60分



(写真4人分)

材料(1人分)	
・米粉	40g
・白玉粉	20g
・砂糖	大さじ1/2
・味醂	小さじ1
・曙大豆	10g
・食塩	少々

★★作り方★★

①曙大豆はフライパンで強火で煎る。少し焦がす。

②①は熱湯を入れ30分ふやかして、曙大豆は戻す。

③ボールに米粉、水で溶いた白玉粉と調味料、しっかり戻した曙大豆を入れよくこねる。

④③はよくこねたら直径約3cmに丸くする。大きさを揃える。

⑤蒸し器にぬれ布巾を敷き④は強火で20分蒸す。

⑥⑤は蒸し上がったら皿に取り1人2個並べる。



花祭り

コツ・ポイント

- ・ボールの中でよくこねる。熱い内が美味しいので冷めたら蒸し直す。
- ・4月8日は御釈迦様の誕生日、大仏の頭になぞられ作られている。



エネルギー	302Kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.5g
炭水化物	59.8g
カルシウム	27mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	0μg
ビタミンB ₁	0.13mg
ビタミンB ₂	0.04mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	2g
食塩	1.0g



米粉料理の一覧

監修

2014. 10. 1

〒400-8575
甲府市酒折 2-4-5
山梨学院短期大学 食物栄養科

依田萬代
TEL 055-224-1430

表紙作成: 食物栄養科 1年 小田切静