

2015 産官学連携 米粉レシピ集 ～50選～



多彩な米粉の料理

平成27年度
山梨学院短期大学食物栄養科2年生
応用調理実習Ⅰ

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である。

「穀粉」（こくふん）とも呼ぶ。団子、餅、麺、餅菓子、米粉パンなどの原料となる。

近年米粉は、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もので、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もあり、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。

米粉はヘルシーといわれるが、栄養価は小麦粉と比べてあまり差はない。しかし、米粉は吸油率が低い特徴があり、小麦粉と比較すると米粉の給油率は2割ほど低い実験結果も出されている。その長所を活かし、天ぷらやフリッター等の衣に米粉を使用することでカロリーが抑えられ、さっぱりと食べられる。うるち米を原料とした米粉には、うるち米本来の栄養素がバランスよく含まれている。

うるち米に含まれるブドウ糖は脳のエネルギー源であり、頭を働かせるためには必要不可欠な栄養素である。米粉も腹持ちがよく、満足感があり朝食に使用することで一日の活力となる。

更なるうるち米の美味しさであるしっとり、もちりとした食感を備えており、料理にも活かすことができる。その理由は米粉の吸水性にある。粉にしても吸水性を保てることで粉っぽさを感じさせず、うるち米と同様にしっとりとした重量感のある仕上がりとなる。しかし、その食感を生み出すためには水加減が重要である。米粉を調理する際は水分の調整を十分注意し、様子を見ながら進める必要がある。米粉は調理作業の面からもとても優れている。粒子が非常に細かいため、ふるう手間が省け作業時間の短縮を図ることができる。微細な米粉は他の材料とのなじみがよく、混ぜりやすいので手早く作業できる。メーカーによって、調理特性は若干異なる。

今回使用した米粉は山梨県富士・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。

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もちの「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。
- 米粉に強力粉を合わせ具は上にのせて焼くと「簡単ピザ」ができる。
- 米粉と薄力粉、具を混ぜたこ焼き器を用い「たこ焼き」ができる。

参考文献：『米粉の特徴を活かした調理のコツと活用法』

【<http://www.maff.go.jp/kinki/seisan/keieishien/fukyu/kennsyuu/pdf/kouen1.pdf#search=%E7%B1%B3%E7%B2%89%E3%81%AE%E7%89%B9%E5%BE%B4%E3%82%92%E3%81%84%E3%81%8B%E3%81%97%E3%81%9F>】

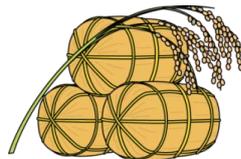
もくじ

米粉のやさいチップス	1
米粉のキッシュ	2
米粉のつくね	3
米粉のかりんとう	4
米粉の焼春巻き	5
米粉のミートドリア	6
米粉のニョッキ・サーモンクリーム	7
チョコバナナスティックパン	8
鶏肉のあっさりヘルシーフォー	9
米粉で作ったチーズと海老の春巻き	10
きなこ黒蜜米粉団子	11
目玉焼き米粉カレーライス	12
どら焼き さつま芋クリーム	13
レンジで簡単 米粉苺大福	14
米粉のアーモンドマフィン	15
メープルシロップの米粉マドレーヌ	16
カレーすいとん	17
米粉のベリーレアチーズケーキ	18
もちもちお好み焼き	19
米粉の天ぷら	20
米粉ホットク	21
米粉のたこ焼き	22
チーズクリームの米粉ロールケーキ	23
米粉のチーズケーキ	24
米粉のおやき	25
米粉と黒糖のガトーふシヨコラ	26
米粉の団子	27
米粉とジャガイモのニョッキ風	28
米粉のホットク	29
米粉のスノーボール	30
トッポギ風野菜炒め	31
二色八つ橋	32
もちっとロールケーキ	33
米粉と玄米のワッフル	34
三色米粉いも餅	35
米粉の白黒揚げパン	36
米粉とジャガイモのクリームニョッキ	37
米粉のふっくらスコーン	38
鶏の米粉ホワイトソースグラタン	39
米粉の揚げシュウマイ(カレー&プレーン)	40
米粉の明太チーズささみカツ	41
米粉のつるモチ♪ラビオリ	42
米粉のプリン 米粉のチョコレートソース	43
米粉のダックワーズ	44
米粉の桜餅風	45
米粉パイのホワイトソース甲斐サーモンのせ	46
米粉のバリバリ棒餃子	47
黒胡麻米粉ドーナツ	48
ほうれん草の生パスタ	49
米粉のハンバーグ	50
米粉についてのアンケート結果	51
おわりに	54

米粉のやさいチップス



写真2人分



アピールポイント & 調理のポイント

- あとから好みで味付けを出来る様に、薄味に仕上げた。
- カリカリとした触感が楽しめる。
- 季節の食材で簡単に出来る。

◆材料◆ 2人分

米粉	20g	食塩	1g
じゃが芋	40g	胡椒	少々
牛蒡	20g	揚げ油	適量
大塚人参	20g		
蓮根	20g		



しろかき

◆作り方◆

1. 牛蒡、大塚人参、蓮根、じゃが芋は皮をむき2mm位の大きさに切る。
2. ①をボールに入れ食塩・胡椒で下味をつける。
3. 小さめのビニール袋などに食材と米粉を入れて振る。
4. 深めのフライパンに、油を入れて加熱する。
5. ④がきつね色になったら取り出し油をきり、皿に盛る。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

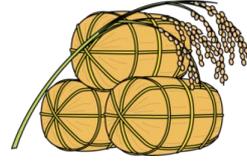
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
90	1.4	2.6	15.4	14	0.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
76	0.05	0.02	13	1.3	0.5



米粉のキッシュ



(写真4人分)



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉を使うことによって、小麦粉を使っただけでは出ない、サクッとした後に少しのもっちり感があった。
- 野菜の大きさを均等に切ったり、生地をしっかり混ぜることや、生地を焼くときは、様子を見ながら焼く。

◆材料◆ 2人分

米粉	80g	チーズ	30g	水	15ml
卵	150g	アスパラ	25g	オリーブオイル	5g
玉葱	70g	ミニトマト	25g	食塩	1.5g
じゃが芋	50g	ベーコン	15g	胡椒	少々
無塩バター	35g	豆乳	120ml		

◆作り方◆

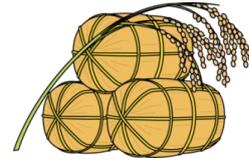
1. 米粉と細かく切ったバターを混ぜ込み、食塩、卵、水を入れまとまるようによく混ぜ冷蔵庫で30分置いておく。
2. 玉葱薄切り、じゃが芋、アスパラ、ベーコンは3cm角に切り、熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、よく炒める。
3. 柔らかくなったらボールに移す。①の生地を伸ばし、型にバターを塗って生地を敷く。
4. ③のボールに豆乳、残りの卵、食塩、胡椒を加え混ぜて、生地を敷き込んだ型に入れ、チーズ、トマトを盛り付ける。
5. 200℃のオーブンで予熱をして、30分焼く。
6. ⑤は切り分けて皿にのせすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
298	10.0	34.7	17.3	234	1.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
151	0.10	0.25	11	0.8	0.9



米粉のつくね



アピールポイント & 調理のポイント

- 油で揚げる際は周りに色がつく程度にする。
- 野菜を添え栄養バランスを図ると良い。

◆材料◆ 2人分

○豚挽肉	250g	▲米粉	大さじ3	◎醤油	大さじ2
○玉葱	小4/1個	▲おろし生姜	適量	◎味醂	大さじ1
○長葱	10cm	▲塩胡椒	少々	◎料理酒	小さじ2
○大塚人参	3cm	サラダ油	適量	ルッコラ	適量
○椎茸	中2枚	◎出し汁	2カップ		

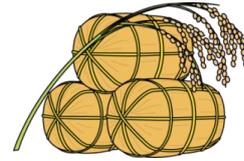
◆作り方◆

1. ○材料を細かく切る。
2. ボールに挽肉と○を入れ混ぜ合わせる。
3. ▲を入れさらによく混ぜ合わせる。
4. 食べやすい大きさに丸めフライパンにサラダ油を入れて揚げる。
5. 鍋に◎を入れ揚げたつくねを絡める。皿につくねをのせ野菜を添える。
6. ◎は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
235	12.2	7.5	25.3	20	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
82	0.37	0.17	7	1.1	1.3

米粉のかりんとう



アピールポイント & 調理のポイント

- 卵と砂糖はよく混ぜる。
- よくねかせることでカリカリとした食感になる。
- アイシングはよく絡ませることで甘く美味しく仕上がる。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g	黒胡麻	3g
砂糖	12g	油	2g
卵	1個	砂糖	50g
シナモンパウダー	4g	水	5ml
ベーキングパウダー	3g	揚げ油	適量



田植えの終了した水田

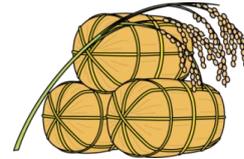
◆作り方◆

1. 米粉とベーキングパウダーを合わせて振るう。ボールに卵、砂糖を入れよく混ぜる。
2. 油、黒胡麻、シナモンパウダー、①を加えゴムベラで混ぜ、まとめる。
3. ラップに包み約4mmの厚さに伸ばし冷凍庫で約2時間ねかせる。
4. 約5mmの幅に切る。油(160℃)の温度で約3分揚げる。
5. アイシングの材料を入れ煮立たせ、④を入れ手早く絡め、クッキングシートの上に置いて冷ます。
6. ⑤を皿に盛り、出来るだけ早くすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
135	3.1	3.3	22.7	42	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.03	0.07	0	0.2	0.2

米粉の焼春巻き



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉のカリカリ感の食感が楽しめる。
- こんがり焼き目を付けた。
- 米粉の味がしっかりと残るようにした。
- 具材に味付けをしっかりする。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g	醤油	小さじ2	春雨	10g
水	20ml	食塩	少々	水溶き片栗粉	少々
大塚人參	50g	胡椒	少々	揚げ油	適量
干椎茸	2枚	挽肉	60g	洋辛子	少々
筍	20g	もやし	40g	レタス	20g

◆作り方◆

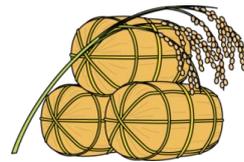
1. 米粉に水を少しずつ混ぜ合わせる。耳たぶの固さになるように混ぜる。
2. 打ち粉をしながらめん棒で延ばし、長方形に切る。
3. 具は全て線切りにして、春雨は茹でる。切った食材を油で炒め、調味料を入れて味を調える。
4. 皮の上に具をのせて包む。
5. ④は油で揚げる。こんがり揚がったら完成。
6. ⑤は皿に盛り整えて熱い内にすすめる。



◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
237	9.9	5.3	36.4	23	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
194	0.28	0.15	5	1.9	1.1

米粉のミートドリア



アピールポイント & 調理のポイント

- ジャガイモと米粉のモチモチとした食感が楽しめる。
- ミートソースとチーズがからんで良い感じに仕上がった。

◆材料◆ 2人分

ホールトマト缶	100g	大塚人参	20g	食塩	1g
米粉	70g	玉葱	20g	胡椒	少々
豚挽肉	55g	ケチャップ	10g	甲州ワイン	少々
じゃが芋	50g	中濃ソース	10g		
プロセスチーズ	30g	サラダ油	2g		

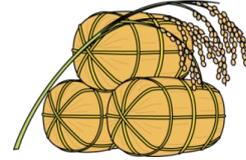
◆作り方◆

1. 玉葱、大塚人参をみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し①と挽肉を炒める。さらにトマト缶を加え炒める。
3. 食塩、胡椒、ケチャップ、中濃ソースで味を整える。
4. ジャガイモを茹で水をきり潰し、米粉を加え捏ねる。
5. ④を1mmの厚さに伸ばし、一边を3cm位に切る。
6. ⑤を沸騰した湯で茹でる。
7. 皿に盛りミートソースをかけチーズをのせて500wで4分加熱する。
8. ⑦は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
295	11.8	9.4	39.0	123	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
142	0.29	0.16	17	1.8	1.7

米粉のニョッキ・サーモンクリーム



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉と牛乳だけでホワイトソースを作るので簡単に出来る。また、カロリーも抑えて作ることが出来る。
- 具材を炒めると風味が増す。

◆材料◆ 2人分

じゃが芋	120g	胡椒	少々	ほうれん草	30g
米粉	30g	旨味調味料	3g		
片栗粉	9g	ナツメグ	少々		
食塩	少々	鮭	50g		
牛乳	195ml	しめじ	40g		

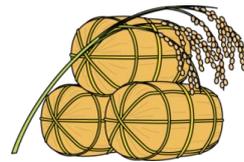
◆作り方◆

1. じゃが芋は水洗いシラップで包み5分加熱。柔らかくなったらマッシャーで潰す。
2. 米粉、片栗粉、食塩を加えてよく混ぜてから牛乳を加える。一口大に丸め中央をへこませる。
3. 鮭、しめじ、ほうれん草は軽く炒める。
4. フライパンに米粉、牛乳を入れ合わせ弱火で焦げないようにゆっくりととろみが出るまで混ぜる。
5. 食塩、胡椒、旨味調味料、ナツメグで味を調べ、ニョッキと③を加えソースを馴染ませ、濃度を確認する。
6. ⑤は皿に盛り熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
452	22.2	10.4	68.9	250	2.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
196	0.41	0.54	58	3.8	1.8

チョコバナナスティックパン



アピールポイント & 調理のポイント

- チョコは大き目に刻み、食感を残した。
- 米粉が入っているのですっきりとしたパンに仕上がった。
- 山梨の果物等を入れると風味が一層高まり美味しさが増す。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g
ホットケーキミックス	80g
バナナ	1本
牛乳	30g
板チョコレート	50g



米粉

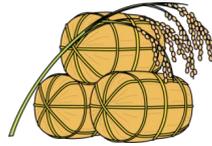
◆作り方◆

1. 米粉と薄力粉を合わせてふるう。
2. 残りのすべての材料を入れて、バナナをつぶしながらもみ混ぜ、ひとまとめにする。
3. めん棒で20cm角にのばし、4等分のスティック状に切る。
4. ③はさらに半分に切る。オーブンの予熱をする。
5. 200℃のオーブンで10～12分焼く。
6. ⑤は皿にのせ熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
241	4.1	5.6	43.9	62	2.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.09	0.10	5	0.4	0.9

鶏肉のあっさりヘルシーフォー



アピールポイント & 調理のポイント

- ヘルシーだが、鶏肉、野菜が入っていて食べ応えがある。
- トマトやライムを入れ色鮮やかにした。本格的にパクチーを入れたり、ナンプラーを入れても良い。また、ライムをレモンにしても良い。
- 麺は茹でると思ったより膨らむので細く切ると良い。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	鶏もも肉	150g	バジル、赤唐辛子、胡椒	2g
片栗粉	100g	穀物酢	5g	水菜	30g
水	150ml+1000ml	砂糖	5g	ライム	20g
食塩	1.5g	生姜	10g	浅葱	10g
ウェイパー	9g	トマト	20g	オクラ	20g

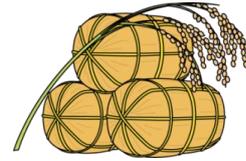
◆作り方◆

1. 耐熱容器に米粉、片栗粉、水（150ml）、食塩を入れ泡立器でだまがなくなるまでよく混ぜる。
2. 電子レンジ500wで30秒温め混ぜ合わせ、ひとかたまりになるまで何度か繰り返す。
3. 手でよく捏ねて薄く延ばす。もちもちしているので力強く延ばす。5mm位ずつ薄く切り、1分茹でる。
4. 鶏肉は10分、オクラは3分、1Lの水で茹でる。沸騰湯にウェイパー、酢、砂糖、食塩、生姜、胡椒、赤唐辛子を入れ、味を調える。
5. 皿に麺、スープを入れ、鶏肉、バジル、スライスしたトマト、ライム、水菜、オクラ、小口切りにした浅葱を盛る。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
507	16.0	9.2	92.2	55	1.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
86	0.11	0.15	22	1.8	0.9

米粉で作ったチーズと海老の春巻き



アピールポイント & 調理のポイント

- 春巻きの生地に米粉を使用したためもちもちとした食感になった。
- 米粉が入っているため焦がさないように揚げることを意識した。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g	サラダ油	10g	食塩	0.6g
小麦粉	40g	油	適量		
片栗粉	15g	大葉	5g		
食塩	0.5g	海老	20g		
水	70ml	チーズ	10g		

◆作り方◆

1. 生地は全部混ぜて1~2時間冷蔵庫で冷やす。
2. 生地を一定の大きさに麺棒で薄くのばす。
3. 海老は下処理をして茹でる。
4. 生地に大葉・チーズ・海老の順番で巻く。
5. ④は170℃~180℃で揚げる。
6. ⑤は皿にのせ熱い内にすすめる。

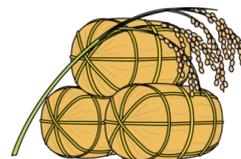


◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
116	3.2	3.6	16.9	12	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
24	0.17	0.08	3	1.6	0.6



きなこ黒蜜米粉団子



アピールポイント & 調理のポイント

- もちもちとした食感にきな粉と餡蜜が、相性ばっちりに仕上がった。
- きな粉をココアにしても美味しい。

◆材料◆ 2人分

米粉	110g	砂糖	40g
片栗粉	10g	黒蜜	30g
砂糖	12g	食塩	0.2g
絹ごし豆腐	145g		
きな粉	30g		



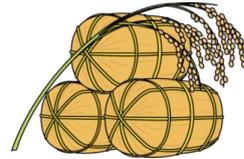
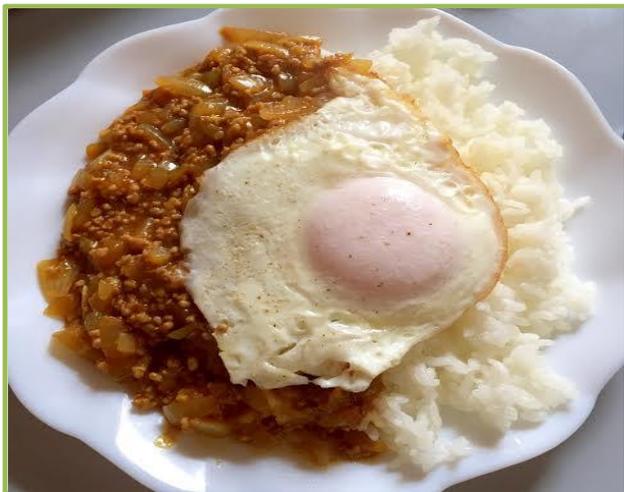
◆作り方◆

1. 米粉、片栗粉、砂糖、絹ごし豆腐（水切りしなくてよい。）をボールに入れて混ぜる。
2. 直径2cm位に丸める。
3. 沸騰した湯の中に入れて、コロコロ浮いてきたら完成。ざるに入れて、水を切る。
4. きな粉、砂糖、食塩を混ぜたボールに団子を入れて、絡める。
5. ④は皿に盛り、餡蜜をかける。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
219	2.9	2.0	48.6	46	1.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.06	0.03	0	1.3	0.1

目玉焼き米粉カレーライス



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉を小麦粉の代用として使うことにより、小麦粉アレルギーの方も食べられる。
- 目玉焼きを半熟に焼き上げることで、絡めて食べるとより美味しい。
- だまにならないように注意する。

◆材料◆ 2人分

豚挽肉	100g	生姜（すりおろし）	2g	赤ワイン	30ml
バター	25g	水	300ml	米粉	20g
玉葱	200g	コンソメ	3g	カレー粉	10g
精白米	150g	ローリエ	1枚	トマトケチャップ	15g
にんにく	5g	卵	2個		
食塩	2g	サラダ油	3g		
ウスターソース	8g	胡椒	少々		



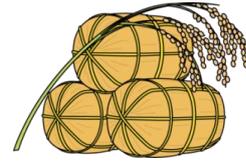
◆作り方◆

1. 鍋にバターを溶かしにんにく、米粉を入れきつね色になるまで炒め、カレー粉とブイヨンを少しずつ加える。
2. トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、胡椒を混ぜ合わせる。（カレールー出来上がり）
3. 鍋にバターとサラダ油を入れ、玉葱を炒める。そこに豚挽肉、にんにく、生姜を加えそばろ状になるまで炒めたら、赤ワインを入れ香りをつける。
4. ③に水とローリエを加え5分煮込む。
5. 米粉カレールーを入れて煮込む。目玉焼きを作り、皿に盛りつける。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
670	23.0	28.4	75.2	58	4.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
115	0.60	0.27	10	4.5	2.5

どら焼き さつま芋クリーム



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉が入っているので生地がもちもちしている。
- さつま芋だけではなく、生クリームも加えたので口当たりが滑らかになっている。

◆材料◆ 3人分

米粉	100g	ベーキングパウダー	2g
砂糖	20g	生クリーム	50g
蜂蜜	10g	さつま芋	50g
卵	1個		
牛乳	50ml		



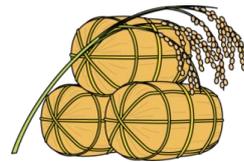
◆作り方◆

1. ボールに卵、砂糖、蜂蜜、牛乳を入れて、しっかりと混ぜる。
2. ①に米粉とベーキングパウダーを少しずつ入れて、よく混ぜねかせる。
3. ②をきれいな丸になるようにフライパンで焼く。大きさ、厚さ、焼き目に注意する。
4. 蒸かしたさつま芋をマッシュし、泡立てた生クリームと混ぜる。
5. 生地④をはさんで完成。
6. ⑤はすぐにすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
273	3.9	8.1	45.3	55	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
71	0.06	0.08	5	0.6	0.2

レンジで簡単 米粉苺大福



アピールポイント & 調理のポイント

- 生地は電子レンジを使用して作るの
で誰にでも簡単に作れる。もちもち
の生地が出来、とても美味しい。
- 調理のポイントは、生地が熱い内に
包むとうまく形態が整えやすくなる。

◆材料◆ 2人分

米粉	10g	水飴	5g
苺	2個	水	100ml
こし餡子	50g	片栗粉	20g
白玉粉	40g		
砂糖	15g		



◆作り方◆

1. 苺にこし餡子を包んで冷蔵庫に入れる。
2. 耐熱ボールに、米粉、白玉粉、砂糖、水を加え混ぜ、最後に水飴を入れる。
3. 電子レンジで1分加熱したものを混ぜ、これを2回繰り返す。
4. ③を片栗粉の上に取り出し全体にまぶし、4等分にする。
5. ①を④で包む。形を整え皿に盛る。
6. ⑤は早めにすすめる。

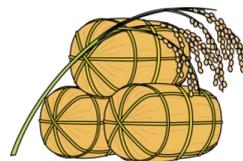
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
206	4.1	0.4	45.8	12	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.02	0.02	10	2.0	0

米粉のアーモンドマフィン



1人カップ1個分



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉+薄力粉のものと薄力粉だけのものを作ったが、米粉を入れるともちもち感が増していて良かった。
- アーモンドの香りも引き立ち簡単に作れ美味しい一品となった。

◆材料◆ 2人分

米粉	40g	バター	10g
地粉	30g	卵	1個
アーモンドプール	8g	牛乳	15ml
ベーキングパウダー	2g		
砂糖	20g		



小麦の畑

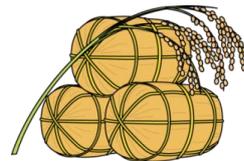
◆作り方◆

1. ボールにバターを入れ、溶かす。
2. 米粉、地粉、アーモンド、砂糖をふるいにかけて、バターを加える。
3. 卵と牛乳を加えてよく混ぜる。
4. マフィンの型に流し170℃のオーブンで30分焼き完成。
5. ④を皿にのせすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
283	7.3	10.1	39.3	60	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
84	0.07	0.19	0	0.9	0.3

メープルシロップの米粉マドレーヌ



アピールポイント & 調理のポイント

- メープルシロップを入れることでパサパサしないしっとりとしたマドレーヌになる。
- 無塩バターは温かい内に3回程に分けて入れると他の材料と混ざりやすい。

◆材料◆ 2人分

米粉	45g	卵	1個
ベーキングパウダー	2g	チョコレート	10g
砂糖	20g		
メープルシロップ	10g		
無塩バター	50g		



稲かり

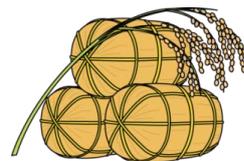
◆作り方◆

1. 米粉、ベーキングパウダーを合わせ、振るいにかける。
2. 無塩バターを湯煎で溶かす。
3. 卵、砂糖、メープルシロップを合わせよく混ぜる。
4. ③に①を加え、②で溶かした無塩バターを入れ、よく混ぜる。
5. 200℃で温めておいたオーブンで10～13分焼く。トッピングはチョコレートをかける。
6. ⑤はすぐにすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
210	1.9	13.5	19.8	44	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
122	0.02	0.08	0	0.2	0.2

カレーすいとん



アピールポイント & 調理のポイント

- カレーうどん風のすいとんである。
- 野菜をたくさん加え、栄養満点に仕上げた。
- ふわふわの柔らかい米粉すいとんが特徴。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g	キャベツ	30g	カレー粉	30g
卵	50g	干椎茸	15g	甲州味噌	大さじ1
水	70ml	椎茸の戻汁	適量		
じゃが芋	100g	出し汁	300ml		
大塚人参	80g	長葱	30g		

◆作り方◆

1. 干椎茸を水で戻し、戻し汁を濡れ布巾でこす。
2. 野菜と椎茸を適当な大きさに切り、鍋に出し汁を入れ中火で煮る。
3. 米粉に溶き卵と水を加えよく混ぜ、鍋に加える。
4. 材料が煮えたら、鍋に甲州味噌・カレー粉を入れ、弱火でゆっくり煮る。
5. 器に盛り付けたら完成。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

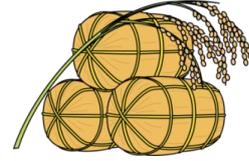


大塚人参

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
258	8.5	4.2	48.5	37	1.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
343	0.17	0.29	26	5.3	1.0

米粉のベリーレアチーズケーキ



アピールポイント & 調理のポイント

- 生地にアーモンドプードルを入れてサクサク感を出した。
- 上に飾るフルーツ類は季節の桃、葡萄、李、苺旬の果物を用いると良い。

◆材料◆ 1ホール分

タルト生地		クリーム		飾り	
バター	60g	クリームチーズ	200g	苺	1パック
粉砂糖	50g	生クリーム	200g	ブルーベリージャム	50g
卵黄	1個分	砂糖	60g		
アーモンドプードル	30g	ゼラチン（顆粒）	8g		
米粉	110g				

◆作り方◆

1. 常温に戻したバター、砂糖、卵黄、アーモンドプードル、米粉の順に混ぜ合わせ、1時間冷蔵庫で保管する。
2. クリームチーズに砂糖を合わせ、その後生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
3. ゼラチンは湯を注ぎ溶かし、②と混ぜる。
4. ①を冷やしたら、伸ばしたタルト型に入れる。170℃のオーブンで20分焼く。
5. ④のタルト生地を冷ましたら、③を流し入れて2時間程冷蔵庫で固める。
6. 苺を食べやすい大きさに切る。ジャムは鍋に入れて溶かす。⑤に苺を飾ったらジャムを上から注ぐ。

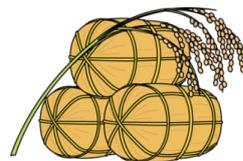
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
272	3.8	18.8	21.7	34	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
145	0.01	0.09	16	0.2	0.1

もちもちお好み焼き



写真2人分



アピールポイント & 調理のポイント

- もちもちとしていて食べ応えがある。
- 中弱火でじっくり焼くことで外はかりっと中はもちっと仕上がる。
- 野菜は細かく切って加え、バランスを図るようにする。

◆材料◆ 2人分

米粉	50g	長芋	20g	油	5g
薄力粉	50g	明太子	15g		
水	100ml	チーズ	10g		
旨味調味料	5g	ソース	10g		
春キャベツ	50g	マヨネーズ	10g		

◆作り方◆

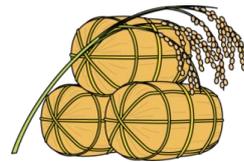
1. ボールに米粉、ふるった薄力粉、水、旨味調味料を入れ混ぜる。
2. 長芋をすりおろし、キャベツを線切りにして①に加えよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を敷き、生地を流し入れその上に明太子、チーズをのせる。
4. 中弱火でじっくり焦げ目がつくまで焼く。
5. ひっくり返し再び中弱火でじっくり焼く。焼けたらソースを塗り、マヨネーズをかけ完成。
6. ⑤は皿に盛り熱い内にすすめる。



◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
298	8.4	8.6	45.8	55	0.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
32	0.15	0.13	46	2.5	1.1

米粉の天ぷら



アピールポイント & 調理のポイント

- 仕上がりがサクツとなるように、揚げる時間に気をつけた。
- 海老は丸まらないように竹串を通して揚げた。
- 全体の色合いを鮮やかにした。

◆材料◆ 2人分

米粉	70g	さつまい	60g
水	100ml	車海老	60g
卵	1個	アスパラガス	30g
南瓜	50g	揚げ油	適量
ピーマン	50g		



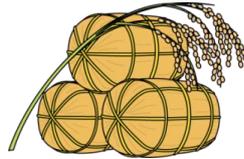
◆作り方◆

1. 野菜は洗い、海老は背ワタを取り殻を剥いて竹串を通す。
2. ピーマンは半分に、さつまいは輪切り、南瓜は半分に切り1cmの厚さで、アスパラガスは3cmの長さに切る。
3. 米粉に水、卵を入れ混ぜて衣を作る。
4. 野菜と海老は衣をくぐらせる。
5. 170℃の油で両面カリツとなるまで揚げて、油をよく切り完成。
6. ⑤は皿に並べて盛り付ける。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
220	5.6	11.6	22.8	29	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
34	0.07	0.10	17	1.2	0.1

米粉ホットク



アピールポイント & 調理のポイント

- 片栗粉を加えることでもちもち感がアップする。
- 今回は中身をチーズとキムチにしたが、はちみつや餡子を入れるとスイーツとして食べることが出来る。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	水	50ml
片栗粉	15g	油	大さじ1
ドライイースト	5g	チーズ	30g
砂糖	15g	キムチ	30g
食塩	2g		



◆作り方◆

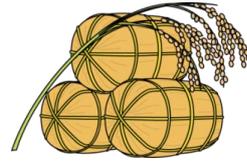
1. 米粉、片栗粉、ドライイースト、砂糖、食塩、水をボールに入れよく混ぜる。
2. まとまったら約30分発酵させる。
3. 生地を4等分に丸め、中にチーズ、キムチを包むようにし形を整える。
4. 油を敷いたフライパンに片面を押さえつけながら焼く。
5. 裏返し焼き目がつくまで焼き完成。
6. ⑤は切って皿に盛り熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
363	4.8	11.0	60.7	117	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
42	0.23	0.17	4	1.2	1.7



米粉のたこ焼き



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉を使っているため、小麦粉アレルギーの人でも食べられる。
- 外はカリッと中はモチモチとした出来上がりになった。
- 生地にだまが出来ないようにすることがポイントである。

◆材料◆ 2人分

米粉	80g	卵	1個	青のり	1g
茹でたこ	50g	ソース	20g	油	大さじ1
長葱	30g	マヨネーズ	15g		
紅生姜みじん切り	15g	鰹節	2g		
食塩	少々	水	400ml		

◆作り方◆

1. タコを1cm角に切る。
2. ボールに水以外の生地材料を加え、水を少しずつ入れながら混ぜる。
3. たこ焼き機に油を敷き、生地を適量流し入れ、タコを加える。
4. 固まったらクルクルと回し形を整える。竹串を刺して中が焼けているかを確認する。
5. 皿に盛りつけて、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりを適量かける。
6. ⑤は出来立てをすすめる。

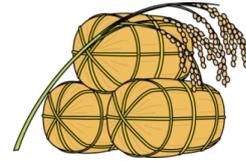


長葱畑

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
307	12.2	11.3	38.3	23	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
48	0.08	0.17	2	1.1	1.8

チーズクリームの米粉ロールケーキ



アピールポイント & 調理のポイント

- 中のクリームは生クリームだけではなくクリームチーズを入れさっぱりと仕上げた。
- 牛乳ではなく豆乳を使うことで生地がもちもちになった。

◆材料◆ 2人分

☆生地☆		☆チーズクリーム☆	
米粉	15g	生クリーム	35g
砂糖	10g	クリームチーズ	20g
卵	25g	砂糖	5g
豆乳	13ml		



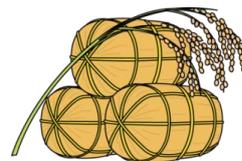
◆作り方◆

1. 卵白と卵黄に分ける。卵白は砂糖を入れてメレンゲを作る。
2. 卵黄にも砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立てたら豆乳と米粉を一気に入れ混ぜる。
3. メレンゲを3回に分けてゴムベラで切るように混ぜる。
4. 鉄板に生地を入れ180℃で15分焼く。焼いている間にクリームチーズと生クリームを混ぜる。
5. 生地が冷めたらクリームを塗り巻いたら完成。
6. ⑤は切って皿に取りすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
188	3.4	12.7	14.4	26	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
113	0.03	0.09	0	0.1	0.1

米粉のチーズケーキ



アピールポイント & 調理のポイント

- 豆乳を使って栄養価を高めた。
- 米粉を使ったことにより外側はしっかりと、中はもちもちとした食感に仕上がった。

◆材料◆ 2人分

米粉	50g	レモン汁	8ml
砂糖	30g	クリームチーズ	125g
卵	50g		
豆乳（あけぼの大豆）	50ml		
生クリーム	50g		



◆作り方◆

1. クリームチーズを常温で柔らかくし、砂糖を混ぜる。
2. ①に卵、豆乳、生クリーム、米粉、レモン汁の順に入れミキサーでよく混ぜ合わせる。
3. 丸形の容器にクッキングシートを敷き、②を流し込む。
4. 170℃のオーブンで45分位焼く。
5. 焼き上がったら型から外し、冷ましてから冷蔵庫で冷やし12等分に切り皿に分け盛る。
6. ⑤は早めにすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

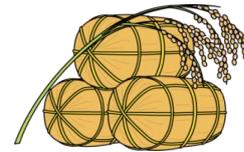
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
181	10.9	33.8	40.7	77	1.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
195	0.05	0.27	2	0.1	0.8



米粉のおやき



写真2人分



アピールポイント & 調理のポイント

- 生地に米粉を使ったことにより、もちもちでふわふわな生地に仕上がった。
- 米粉を使用する際は、水分量の調節が重要である。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	あんこ	15g	こいくち醤油	5g
小麦粉	30g	切干大根	5g	砂糖	1g
ベーキングパウダー	3g	干椎茸	5g	味醂	1g
水	60ml	大塚人參	5g	黒胡麻	適量
食塩	少々	ずいき	5g		
野沢菜	10g	油	1g		



ずいき

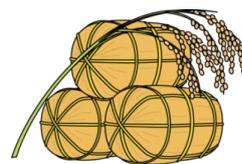
◆作り方◆

1. 米粉・小麦粉・ベーキングパウダーを水で混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩ねかせる。ずいきは茹でて細かく切る。
2. 野沢菜漬けは油で炒める。切干大根・干椎茸・大塚人參・ずいきを炒め、醤油・味醂で味を調える。
3. ①の生地に②で作った具材を包む。あんこのみ包んだら、胡麻をつける。
4. 湯の沸いた蒸し器にクッキングペーパーを敷き、その中へ③で包んだものを入れ、15分間蒸し上げる。
5. 器に盛り付け、完成。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
272	5.9	1.4	57.9	66	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
26	0.01	0.07	2	2.9	0.7

米粉と黒糖のガトーショコラ



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉と豆腐を使用したことにより、しっとりともちもちした食感である。
- 豆乳や豆腐は良質なたんぱく質と脂質を含み食物繊維も豊富なので、健康的で美味しいスイーツに仕上げた。

◆材料◆ 2人分

木綿豆腐	50g	ココアパウダー	10g
豆乳	50ml	サラダ油	6g
米粉	40g	ベーキングパウダー	2g
黒糖	15g	食塩	少々
チョコレート	15g		



◆作り方◆

1. 米粉、ココアパウダー、黒糖、ベーキングパウダー、食塩をボールに入れて泡立器で混ぜる。
2. チョコレートを細かく刻み、豆乳と小鍋に入れて混ぜながら火にかける。溶けたら豆腐を加えてなめらかにする。
3. ②とサラダ油を①に加えてゴムベラで混ぜ、型に入れる。
4. 平らに焼きあがるよう中央をへこませ型に入れる。
5. 160℃に予熱したオーブンで30分程焼く。
6. ⑤は皿にのせすめる。

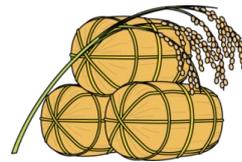
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
216	5.5	8.6	34.4	80	1.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
5	0.06	0.07	0	2.3	0.2

米粉の団子



写真2人分



アピールポイント & 調理のポイント

- 豆腐を入れることでヘルシーにした。
- 米粉と片栗粉を合わせることでモチっとした食感になる。
- 豆腐に水気があるので水は加えない。

◆材料◆ 2人分

絹ごし豆腐	100g	蜂蜜	5g
米粉	60g	焼き海苔	1g
小麦粉	60g		
片栗粉	30g		
醤油	30g		



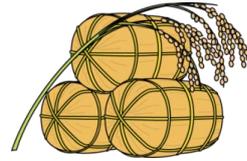
◆作り方◆

1. ボールに米粉・豆腐・片栗粉・小麦粉を入れてよく捏ね、適当な大きさにちぎり丸くまとめる。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら①の団子を入れる。
3. 団子が浮いてきたら、氷水を張ったボールに入れて冷やし、粗熱が取れたら水気をよく切る。串に団子を刺す。
4. 醤油を団子に塗り、醤油を塗った団子はトースターで焦げ目がつく程度まで焼く。焼けたら海苔を巻く。
5. 残った醤油と蜂蜜を混ぜてたれを作り、団子にかける。
6. ⑤は出来立てをすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
140	3.9	1.1	27.7	18	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.06	0.03	1	0.6	1.1

米粉とジャガイモのニョッキ風



アピールポイント & 調理のポイント

- バジルやトマトを使いイタリアン風に仕上げた。
- 蒸すことでモチモチとした食感になった。
- 米粉だけでなく小麦粉も使うと生地がまとまりやすくなる。

◆材料◆ 2人分

じゃが芋	200g	小麦粉	10g
トマト缶	200g	バジル	5g
豚挽肉	50g	コンソメ	1g
米粉	30g	食塩	少々
玉葱	30g	胡椒	少々



多彩なトマト

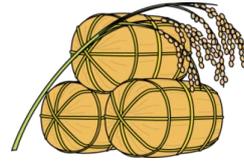
◆作り方◆

1. ジャガイモを茹で、粗熱が取れたらつぶす。
2. ①に米粉、小麦粉、食塩、胡椒を入れよく混ぜる。
3. 玉葱をみじん切りにし、挽肉と一緒にフライパンで炒める。
4. ③にトマト、コンソメを入れ煮る。食塩、胡椒で味を整える。
5. ②を小さくまとめ、蒸し、④に入れてソースを絡ませる。皿に盛りバジルを飾り完成。
6. ⑤は出来上がったら熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
236	9.2	4.5	40.1	79	1.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
180	0.35	0.17	51	4.0	1.1

米粉のホットク



アピールポイント & 調理のポイント

- 焼くときに中身が飛び出さないように優しく生地を押しつける。
- 米粉で作っているため、小麦アレルギーの人でも食べられる。
- もちもちとしていてとてもお腹にたまり満足感を得られる。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	サラダ油	適量
片栗粉	5g	クルミ	15g
砂糖	2.5g	メープルシロップ	15g
食塩	1.5g	シナモンパウダー	3g
ドライイースト	1.5g		



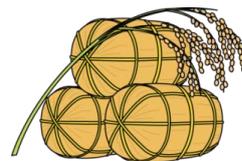
◆作り方◆

1. 米粉、片栗粉、食塩にぬるま湯約50mlを入れて混ぜ砂糖、ドライイーストを加え捏ねる。
2. クルミをビニール袋に入れて細かく砕き、クルミにメープルシロップとシナモンを混ぜる。
3. 手にサラダ油を塗り、②がこぼれないように生地で包む。
4. フライパンにサラダ油を敷き、生地のとじ目が下になるようにし、フライ返しで押しつけながら薄くする。
5. ④は両面2分ずつ焼き皿に盛る。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
288	4.6	6.7	51.5	33	0.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.13	0.05	0	1.1	0.8

米粉のスノーボール



アピールポイント & 調理のポイント

- 卵、牛乳を使用していないため、卵、牛乳アレルギーの人でも食べられる。
- 人参はすりおろして加えても良い。
- 油やマーガリンは分量を減らしても良い。

写真2人分

◆材料◆ 2人分

米粉	60g	大塚人参	15g
マーガリン	30g	粉砂糖	5g
薄力粉	30g		
油	20g		
砂糖	20g		



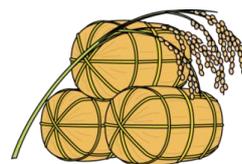
◆作り方◆

1. 米粉、砂糖をボールに入れ、泡立器で丁寧によく混ぜる。
2. 大塚人参を柔らかくなるまで煮てすりつぶす。
3. ①に油とマーガリンを少しずつ入れ、一塊にする。生地を半分に分けて一方には②を混ぜる。
4. ③を小さめに丸め、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
5. ④が冷めた後、粉砂糖をまんべんなくつけ皿に盛る。
6. ⑤は作り立てをすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
210	1.6	11.4	24.2	5	0.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.02	0.01	0	0.4	0.1

トッポギ風野菜炒め



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉をふるい、ダマをなくした。
- 辛さは好みで調節すると良い。
- 韓国料理でよく使用されるコチュジャンを用いて甘辛く仕上げた。モチモチとした食感が楽しめる。

◆材料◆ 2人分

米粉	30g	長葱	30g	白胡麻	1g
上新粉	30g	ピーマン	30g	コチュジャン	15g
片栗粉	10g	パプリカ	30g	醤油	15g
水	35ml	エリンギ	30g	清酒	10ml
大塚人参	30g	さつま揚げ	30g	味醂	10g
油	小さじ1	うずらの卵	10g	砂糖	10g

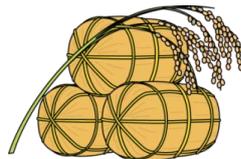
◆作り方◆

1. 粉類と水をボールに入れ混ぜ合わせる。まとまったら、直径1cm位の棒状にして5cm程に切り分ける。
2. ①を蒸し器で15分間しっかりと蒸す。
3. コチュジャン、醤油、清酒、味醂、砂糖を混ぜ合わせる。
4. 大塚人参、長葱、ピーマン、パプリカ、エリンギは短冊切り、さつま揚げは三角に切る。
5. ④を炒め、しんなりとしてきたら②を加え、合わせておいた調味料を入れ軽く炒める。
6. 皿に盛り付け、うずらの卵と白胡麻をのせる。
7. ⑥は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
223	6.1	2.5	43.6	34	0.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
156	0.09	0.14	40	2.1	1.5

二色八つ橋



アピールポイント & 調理のポイント

- ・ シナモン風味とチョコ味の二種類の八つ橋を仕上げた。
- ・ シナモン風味の生地であんこをくるみ、チョコ味の方は生地にココアを練りこみ中にチョコレートをくるんで仕上げた。

◆材料◆ 2人分

米粉	25g	米粉	15g
つぶあん	25g	チョコレート	20g
砂糖	20g	砂糖	10g
シナモン	少々	ココア	2g
片栗粉	5g	片栗粉	10g



◆作り方◆

1. 米粉と砂糖を混ぜ合わせ、それぞれにシナモン、ココアを入れ、水も加えてよく混ぜ二種類の生地を作る。
2. ①を電子レンジで2分間加熱する。
3. レンジから取り出し、片栗粉をまぶしたまな板の上で伸ばす。
4. 伸ばした生地を正方形に切る。
5. それぞれにあんこ、チョコレートをのせ、三角に折りたたむ。
6. ⑤は皿に盛り柔らかい内にすすめる。

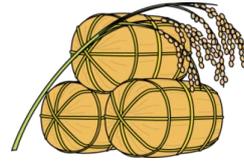
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
190	2.6	1.9	40.0	16	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.03	0.03	0	0.9	0

もちっとロールケーキ



(写真4人分)



アピールポイント & 調理のポイント

- 生地をふっくらもちりにさせるため、米粉を使用した。
- 米粉を加える際にだまにならないようにするところがポイントである。

◆材料◆ 2人分

生クリーム（植物性）	60g	苺	20g
卵	40g	サラダ油	7g
砂糖	35g	バニラエッセンス	1g
米粉	30g	洋酒	1g
練乳	20g		



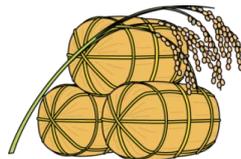
◆作り方◆

1. 卵は卵黄と卵白に分ける。卵白に砂糖を2回に分けて入れ、メレンゲを作る。オーブンの予熱をする。
2. 卵黄に砂糖の半分を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。そこにふるった米粉・水・サラダ油を入れる。
3. メレンゲを1/2入れて混ぜる。残りのメレンゲを泡が溶けないように混ぜる。
4. 型に生地を流し入れ、180℃のオーブンで10分焼く。その間に生クリームを泡立てる。
5. 生クリームを生地に塗り、ふんわりと巻いて冷蔵庫で30分以上冷やす。落ち着いたら切り分ける。
6. ⑤を皿に盛りすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
279	5.8	12.8	34.8	51	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
37	0.04	0.14	12	0.4	0.2

米粉と玄米のワッフル



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉に玄米を加えることでもちもち食感となった。
- 牛乳ではなく豆乳にすることでヘルシーに仕上げた。
- トッピングは季節の果物をのせる。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	サラダ油	5g
玄米ご飯	120g	レモン汁	少々
豆乳	100ml	卵	1個
砂糖	50g	苺	4個
ベーキングパウダー	5g	バニラアイス	30g



◆作り方◆

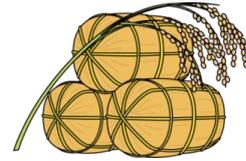
1. 玄米飯をボールに入れて、マッシャーでざっと潰し砂糖・豆乳・卵を加え混ぜる。
2. ①が混ざったら米粉を入れ混ぜる。
3. ワッフルメーカーを予熱する。温まったらサラダ油を敷く。
4. 入れ過ぎないように注意しながら流しはさむ。
5. 5~6分後様子を見て取り出す。切って皿にのせ果物、アイスを盛る。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
497	10.5	8.2	93.4	108	1.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
41	0.19	0.17	16	1.6	0.6



三色米粉いも餅



アピールポイント & 調理のポイント

- 芋が油を吸収することで外側はパリッとし、中は米粉の粘着性があるのでもちもちした食感になった。
- いも餅の中や上にのせる具材は色々考えることができるので、調理法が豊富である。

◆材料◆ 2人分

米粉	20g	食塩	0.8g
じゃが芋	80g	胡椒	少々
キムチ	10g	油	適量
ほうれん草	10g		
チーズ	10g		



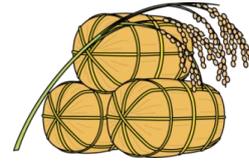
◆作り方◆

1. 芋を蒸かし熱い内に完全につぶし、食塩・胡椒を加えて混ぜる。
2. ほうれん草は芋の中に練りこむので小さく切る。(キムチ、チーズは上にのせる)
3. 食塩・胡椒を加えた芋の中に米粉を加え、全体的に混ぜ、芋を丸く平らに成型する。
4. フライパンに油を敷いて芋の両面がきつね色になるまで焼く。
5. キムチ、チーズはそれぞれ芋の上に盛り付けし、チーズはトーストで少し溶ける位まで焼く。
6. ◎は熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
211	5.3	6.9	31	76	0.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
63	0.11	0.09	34	1.7	1.3

米粉の白黒揚げパン



アピールポイント & 調理のポイント

- 胡麻を生地にも練りこんだ。
- 香りを楽しむために炒り胡麻をすり鉢ですって使用した。
- 発酵時間を短くするために、温かいところにおいて発酵させた。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	砂糖	15g	仕上げ用	
強力粉	50g	食塩	2.5g	黒胡麻	15g
きなこ	20g	水	120ml	きなこ	15g
黒胡麻	15g	バター	10g	砂糖	10g
ドライイースト	3g	揚げ油	適量	食塩	1g

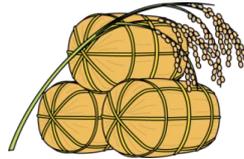
◆作り方◆

1. ボールに強力粉、米粉、砂糖、食塩、イースト菌を入れ、そこに少しずつ水を加えていく。
2. ひとまとめになったら生地を半分にし、一方には黒胡麻を加える。五つずつに分け40分程、発酵させる。
3. 仕上げ用の黒胡麻をすり鉢ですり、砂糖を入れる。きな粉にも砂糖と食塩を加える。
4. 油を170℃まで熱して転がしながら、3分程揚げる。
5. 油をきって、胡麻の入った方にはすり胡麻を転がしながらつけ、何も入っていない方はきな粉を転がしてつける。
6. ⑤は皿に盛り、早めにすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
221	6.3	8.0	31.3	94	1.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
16	0.19	0.07	0	2.4	0.7

米粉とジャガイモのクリームニョッキ



アピールポイント & 調理のポイント

- 鮭がボロボロになり、ほうれん草の葉が溶けてしまうので、ソースは煮込み過ぎない。
- 米粉を使用しているため、小麦粉を使用する時よりも軟らかめに仕上げておくと良い。

◆材料◆ 2人分

米粉	100g	ふなしめじ	10g
マッシュポテト	30g	牛乳	50ml
ホワイトシチューの素	50g	水溶き片栗粉	3g
焼鮭	20g	食塩	少々
ほうれん草	100g	胡椒	少々



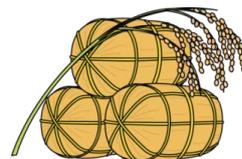
◆作り方◆

1. 米粉とマッシュポテトを混ぜ合わせて形を作る。つきたての餅位の硬さを目安とする。
2. 沸騰した湯で①を茹でる。浮き上がったならざるに取り水を切る。
3. 沸騰した湯にしめじ、ほうれん草の茎、ホワイトシチューの素を入れる。
4. シチューの素が溶けたら、ほうれん草の葉とほぐした焼鮭を入れる。
5. 牛乳を入れて味を調節する。水溶き片栗粉を入れて硬さを調節する。
6. ほうれん草の葉に火が通ったら、②を加えて絡ませる。
7. ⑥は皿に盛り、熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
352	9.5	6.4	63.1	86	1.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
190	0.19	0.29	25	2.1	1.8

米粉のふっくらスコーン



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉を使うことでもちり仕上がる。
- 甘さが控えめなので、山梨特産の葡萄や桃のジャムをつけるのも良い。
- ローストナッツで風味が高い。

◆材料◆ 2人分

米粉	50g	バター	15g
砂糖	15g	ローストナッツ	10粒
ベーキングパウダー	1g		
卵	20g		
牛乳	15ml		



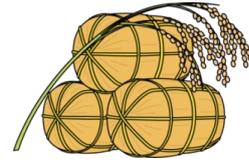
◆作り方◆

1. バターは室温に戻す。ボールに、米粉、ベーキングパウダー、バターを入れてよく混ぜる。
2. 卵（少し残しておく）、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。この時に牛乳で生地の硬さを調節する。
3. ローストナッツを加え生地をまとめ、ラップに包み冷蔵庫で30分生地をやすませる。オーブンの予熱をする。
4. 生地を好みの形に切りクッキングシートに並べ、②で残しておいた卵液を表面に塗る。
5. ④は180℃で20分焼く。
6. ⑤は皿に盛り、熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
219	3.8	9.9	28.5	28	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
70	0.04	0.04	0	0.5	0.1

鶏の米粉ホワイトソースグラタン



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉がダマにならないようにしっかりとこねる。
- 比較的に簡単に調理できるので手軽に調理できる。
- 家にある食材を用いて栄養バランスを図るようにする。

◆材料◆ 2人分

米粉	35g	無塩バター	5g
鶏肉	100g	牛乳	300g
スナップエンドウ	20g	食塩	適量
しめじ	30g	胡椒	少々
粉チーズ	5g	白ワイン	適量



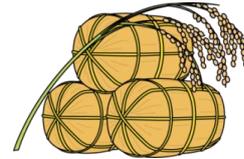
◆作り方◆

1. 鶏肉に白ワインをかけ10分蒸す。
2. エンドウ、しめじをそれぞれ2分弱塩茹でする。
3. フライパンにバターを溶かし米粉を入れ弱火でよく練り、牛乳を加えホワイトソースを作る。
4. 耐熱皿に薄切りにした鶏肉、エンドウ、しめじを盛り付けホワイトソースをかけ、上に粉チーズをかける。
5. 250℃のオーブンで6分程焼き、焼き色がついたら完成。
6. ⑤は皿にのせ、熱い内にすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
324	17.6	17.4	22.8	204	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
122	0.14	0.32	8	0.9	0.5

米粉の揚げシュウマイ（カレー＆プレーン）



アピールポイント & 調理のポイント

- 外はカリッと、中はもちもちと具材とマッチしている。
- 生地は豆腐で練ってあるのでしっとりとし、ヘルシーに仕上がった。

◆材料◆ 2人分

米粉	60g	筍の水煮	16g	グリーンピース	5g
あけぼの豆腐	60g	椎茸	10g	揚げ油	適量
鶏挽肉	50g	生姜	4g	水菜	少々
カレー粉	5g	食塩	3g		
プロセスチーズ	15g	清酒	3ml		

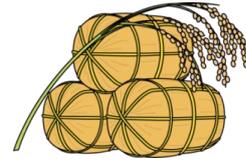
◆作り方◆

1. 筍、椎茸、生姜をみじん切りにする。油を入れたフライパンで挽肉と野菜を炒める。
2. 醤油、清酒を入れ水分が無くなるまで炒める。
3. 米粉と豆腐を混ぜ合わせてこねる。半分にして、片方にカレー粉を入れこねる。
4. 生地をいくつかに分け、具材を包む。カレーの生地には、チーズの角切りを入れる。
5. ④を油でカリカリに揚げる。
6. 皿にのせ水菜を付け合わせグリーンピースをのせる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
211	11.1	5.1	27.1	82	1.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
32	0.12	0.13	1	1.9	1.8

米粉の明太チーズささみカツ



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉は吸油率が低いので、ヘルシーに仕上がる。
- 米粉で揚げると、時間をおいても油っぽくならない。
- 巻くときに中身が崩れやすいので爪楊枝で止めると形が整う。

◆材料◆ 2人分

鶏ささみ	200g	卵	2個	ソース	4g
米粉	10g	大葉	4枚	ケチャップ	4g
とろけるチーズ	5g	サラダ油	適量	ミニトマト	20g
明太子	20g	食塩	0.2g	レタス	20g
パン粉	10g	胡椒	少々	胡瓜	10g

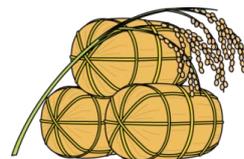
◆作り方◆

1. ささみに切り込みを入れて開き、叩いて伸ばす。伸ばしたささみの両面に食塩、胡椒をする。
2. ①に大葉、明太子、とろけるチーズをのせて巻く。
3. ②を米粉、卵、パン粉の順でまぶす。
4. 180℃の油で揚げる。ソースとケチャップを混ぜる。
5. レタスはちぎり、胡瓜は薄く切り皿に盛る。④を半分に切り皿に盛る。ケチャップソースをかける。
6. ⑤は出来上がり次第すすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
450	55.8	15.4	17.9	98	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
71	0.30	0.37	24	1.1	2.2

米粉のつるモチ♪ラビオリ



アピールポイント & 調理のポイント

- アレルギー7品目を除いたラビオリを調理した。
- セモリナ粉とは違ったもちもちの食感とつるんとしたのどごしが楽しめる。
- 包んだラビオリは茹で過ぎないこと。

◆材料◆ 2人分

米粉	80g	豚挽肉	10g	にんにく	10g
食塩	0.6g	ブロッコリー	40g	トマト水煮缶	60g
オリーブ油	4g	大塚人参	5g	食塩	0.5g
水（熱湯）	40ml	ほうれん草	10g	胡椒	少々
じゃが芋	20g	玉葱	50g	オリーブ油	2g

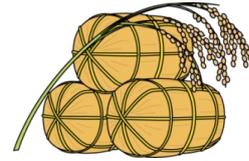
◆作り方◆

1. 茹でたじゃが芋をよく潰し、炒めた豚挽肉と混ぜる。大塚人参、ブロッコリーをカットして下茹でする。
2. 米粉に食塩を加える。熱湯を2回に分けて入れ、よく捏ねる。丸めた生地を3mmの厚さに四角く伸ばす。
3. ②の生地をカットし、①のじゃが芋のタネをのせ生地を挟み、口を水で濡らして閉じる。
4. ③の生地の周りに飾りを入れ、さっと下茹でする。みじん切りにした玉葱、にんにくを炒める。
5. ④にトマト水煮缶を加え、食塩、胡椒で味を整え、茹でたほうれん草をペーストにし、彩りを添える。
6. ⑤は出来上がり次第すすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
222	5.4	4.4	39.4	22	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
65	0.15	0.10	35	2.6	0.8

米粉のプリン 米粉のチョコレートソース



アピールポイント & 調理のポイント

- 豆乳や黒砂糖を使い、エネルギーを抑えヘルシーにした。
- 米粉はだまになりやすいので、茶漉しでしっかりと漉す。

◆材料◆ 2人分

・プリン		・チョコレートソース	
豆乳	200ml	チョコレート	25g
米粉	30g	水	50ml
黒砂糖	18g	米粉	4g
		黒砂糖	3g



米粉と黒砂糖

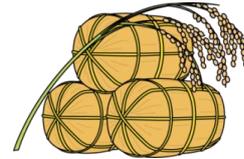
◆作り方◆

1. プリンの米粉と黒砂糖をそれぞれ計り、混ぜ合わせる。
2. 少しずつ豆乳を加えながらだまにならないようよく混ぜ、茶漉しでこして鍋に入れる。
3. 弱火にかけてとろみがつくまでかき混ぜ、器に流し入れ粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
4. チョコレートソースの水と米粉、黒砂糖を鍋に計り入れ、弱火にかけながらしっかり混ぜる。
5. 細かくしたチョコレートを入れ溶かし、③の固まったプリンの上に流し再度冷やす。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
220	4.7	6.5	35.5	77	2.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9	0.06	0.08	0	0.7	0

米粉のダックワーズ



アピールポイント & 調理のポイント

- サクサクの生地が特徴である。
- アーモンド、抹茶、クリーム of 多彩な風味と食感をサンドにした。
- 形状は様々な工夫をすると良い。

◆材料◆ 2人分

米粉	30g	生クリーム	10ml
アーモンドプードル	30g	砂糖（クリーム用）	5g
卵白	1個分	抹茶パウダー（クリーム用）	1g
砂糖	15g		
抹茶パウダー	1g		



◆作り方◆

1. 米粉とアーモンドパウダーをふるう。
2. 卵白と砂糖でメレンゲを作る。生クリーム・砂糖・抹茶パウダーを合わせて抹茶クリームを作る。
3. ①と②のメレンゲ、抹茶パウダーを合わせて、さっくりと混ぜる。
4. 1cm位の厚さで6cm位の楕円型を作り、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
5. 焼きあがったら1枚にクリームを塗り、もう一枚を重ねる。
6. ⑤は皿にのせすめる。

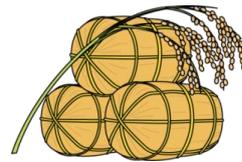
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
66	6.3	10.4	25.4	43	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
34	0.06	0.23	1	2.1	0.1

米粉の桜餅風



写真2人分



アピールポイント & 調理のポイント

- 水の代わりに牛乳を使い、コクを出した。
- 桜の花は、巻いたとき見えるよう生地の上にのせた。
- 少ない材料で手軽に出来る。

◆材料◆ 2人分

米粉	25g	砂糖	15g
小麦粉	30g	桜の花の塩漬け	5g
サラダ油	2g		
こしあん	100g		
牛乳	90ml		



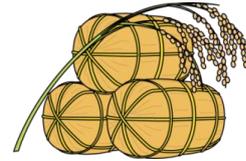
◆作り方◆

1. 米粉と小麦粉を混ぜ、牛乳で少しずつ溶き、砂糖を加える。桜の花は水に漬け塩出ししておく。
2. こしあんを8等分にする。
3. フライパンに油を敷き、①の生地を薄く細長く焼く。表面が乾く前に桜の花をのせる。
4. 様子を見ながら裏表を焼き、フライパンから取り出す。
5. 冷めたら②のあんをのせ、巻いていく。
6. ⑤は皿にのせ、早めにすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
208	5.9	3.2	37.6	60	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.05	0.09	1	2.2	0.1

米粉パイのホワイトソース甲斐サーモンのせ



アピールポイント & 調理のポイント

- 皮を伸ばすときできるだけ薄くする。
- 彩をよくするために、パセリをちらす。
- ホワイトソースに甘みを加えるために、玉葱を入れる。

◆材料◆ 2人分

米粉	60g	小麦粉	5g
水	30ml	バター	5g
豆乳	60ml	甲斐サーモン	80g
玉葱	20g	食塩	0.2g
さつま芋	20g	パセリ	0.1g



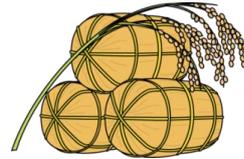
◆作り方◆

1. 水を熱し米粉に加え箸で少し混ぜる。ボロボロしたら手でまとめて6等分に伸ばす。
2. ①を2枚重ね、重なる部分にバターを塗る。マドレーヌの型に生地と重石を入れ200℃で5～10分焼く。
3. 玉葱を炒めてさつま芋を加える。バターと小麦粉を混ぜ、豆乳で伸ばしホワイトソースとする。
4. 焼いた②の上に③と甲斐サーモンをのせる。
5. パセリをのせる。
6. 熱い内に⑤をすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
222	12.3	4.8	30.5	17	0.8
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
31	0.16	0.08	4	0.7	0.2

米粉のパリパリ棒餃子



アピールポイント & 調理のポイント

- 米粉の独自のもちもちした食感が生かせるように、生地をよく捏ねた。
- 焼くときによく焼き目をつけると外はパリパリして噛みごたえがでる。

◆材料◆ 2人分

米粉	110g	筍(水煮)	20g	ガラスープの素(顆粒)	3g
片栗粉	30g	鶏胸挽肉	20g	胡椒	少々
熱湯	50ml	濃口醤油	大さじ2	調合油	6g
ほうれん草	30g	清酒	大さじ2		
大塚人參	20g	おろし生姜	3g		

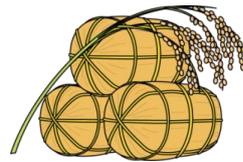
◆作り方◆

1. 米粉・片栗粉を合わせてふるい、熱湯を少量ずつ入れ耳たぶの固さまで捏ねる。しばらくねかす。
2. 大塚人參、筍は線切りにして茹でる。ほうれん草は茹でて3cmに切る。
3. 醤油、清酒、おろし生姜、ガラスープの素、胡椒を合わせる。
4. フライパンに挽肉と②の野菜を加え、火が通ったら③の調味料で味をつけ、別皿に取り冷ます。
5. 生地に打ち粉をし10cm位の正方形に延ばして具を包む。
6. フライパンに油を敷き、⑤で包んだ餃子を焼く。表面がきつね色になったら蒸し焼きにして6分焼く。
7. ⑥は皿に盛りすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
290	5.6	6.1	50.0	15	0.9
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
114	0.09	0.06	7	7.0	0.8

黒胡麻米粉ドーナツ



アピールポイント & 調理のポイント

- ・ 黒胡麻のプチプチとした食感と米粉のモチモチ感がマッチしたドーナツである。
- ・ 黒胡麻を生地に練りこんだが、ドーナツの表面にまぶしたり、きな粉をまぶしても良い。

◆材料◆ 2人分（6個分）

米粉	300g	黒胡麻	適量
ベーキングパウダー	10g	水	150ml
黒胡麻ペースト	45g		
蜂蜜	90g		
バター	30g		



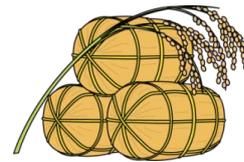
◆作り方◆

1. 水に蜂蜜を入れ混ぜる。ボールに米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ①を合わせ黒胡麻ペーストを入れさっくりと混ぜる。
3. ②に溶かしたバターを加え、滑らかになるまで混ぜ、黒胡麻を入れる。
4. ③をドーナツ形に入れ180℃に予熱したオーブンで焼く。
5. 冷まして型から外す。
6. ⑤は皿に取りすすめる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
300	4.6	8.7	53.4	154	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
26	0.09	0.03	0	1.2	0.5

ほうれん草の生パスタ



アピールポイント & 調理のポイント

- 麺にほうれん草を加え鮮やかにした。
- 1～2分以上茹でないようにする。
- 麺は太めの切ると食感がいい。
- 玉葱はよく炒めるとうまみが出て甘みが増す。

◆材料◆ 2人分

★米粉	70g	◆玉葱	60g	◆食塩	3g
★強力粉	70g	◆マッシュルーム	30g	◆オリーブオイル	4g
★ほうれん草	50g	◆海老	40g	カレー粉	少々
★卵	40g	◆卵	30g	胡椒	少々
★オリーブオイル	6g	◆牛乳	100g		

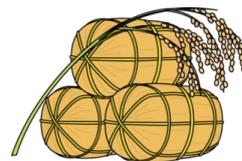
◆作り方◆

1. ほうれん草を茹で、フードプロセッサーでペースト状にし★と合わせ、まとまるまでこねる。
2. まとまったら3mm位の薄さになるまで伸ばし、食べやすい太さに切る。切ったら打ち粉をする。
3. ◆をフライパンに入れ、ソースを作る。（玉葱は線切り、海老は背ワタを取る。）
4. ②を沸騰した湯で1～2分茹でる。
5. 茹であがった麺を③のフライパンに入れ、熱を加えながらソースと絡める。
6. ⑤を器に盛り、カレー粉を少々ふる。

◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
483	18.1	17.7	60.1	139	2.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
172	0.17	0.40	13	2.7	0.5

米粉のハンバーグ



アピールポイント & 調理のポイント

- つなぎに米粉を使用した。
- ポイントはよく捏ねて両面をきつね色に焼くこと。
- 食欲がわくように、飾りとして彩りの良い野菜を添えた。

◆材料◆ 2人分

豚挽肉	150g	ブロッコリー	30g	食塩	2g
米粉	30g	大塚人参	30g	胡椒	少々
玉葱	30g	ブロッコリー	30g		
豆腐	30g	バター	5g		
トマト	40g	砂糖	6g		

◆作り方◆

1. 豆腐を水切りし玉葱をみじん切りにする。挽肉・豆腐・玉葱・米粉・食塩・胡椒をボール入れ捏ねる。
2. 大塚人参をシャトー型に切る。トマトはくし型切りにする。
3. ①で捏ねたものを形成し真ん中をくぼませる。フライパンで両面を焼き火が中まで通るように焼く。
4. ②で切った大塚人参をシリコンスチーマーに入れバター・水・砂糖も加えレンジで3分加熱をする。
5. ③を皿に盛り、コーン・トマト・④で作った大塚人参のグラッセを飾りとして盛り付ける。
6. ⑤は熱い内にすすめる。

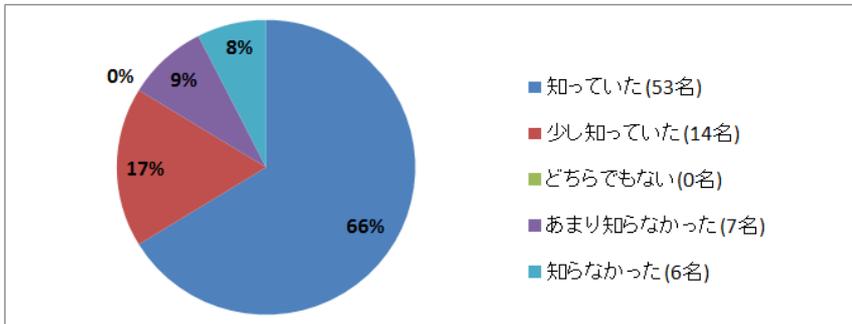
◆栄養価◆ 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
285	17.2	14.2	19.7	40	1.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
162	0.53	0.21	25	1.7	1.1

米粉についてのアンケート結果

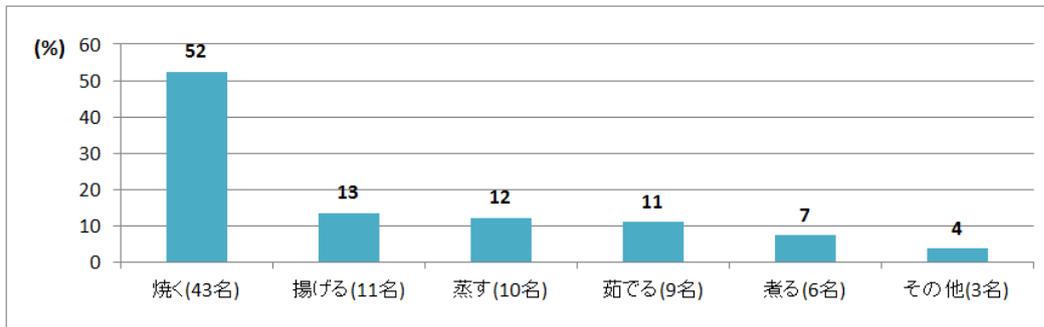
調査日：平成27年5月 対象者：山梨学院短期大学食物栄養科2年生80名

問 1. 以前から米粉を知っていましたか？



(考察)「知っていた」、「少し知っていた」を合わせると67名(83%)と高く、殆どの学生は米粉を知っていた。「あまり知らなかった7名(9%)」、「知らなかった6名(8%)」と17%の学生は知らなかったので、米粉の特性を生かしたレシピの考案には意義があったようであった。

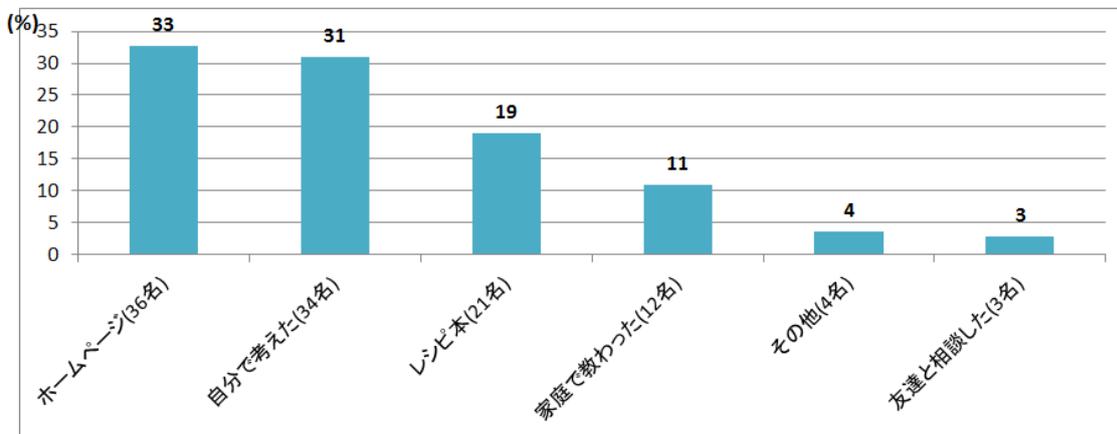
問 2. 米粉をどのような調理法で調理しましたか？



(考察)「焼く」が43名(52%)と圧倒的に多い調理方法であった。続いて「揚げる」「蒸す」「茹でる」と米粉の特性を考慮しながら、様々な調理方法が用いられた。

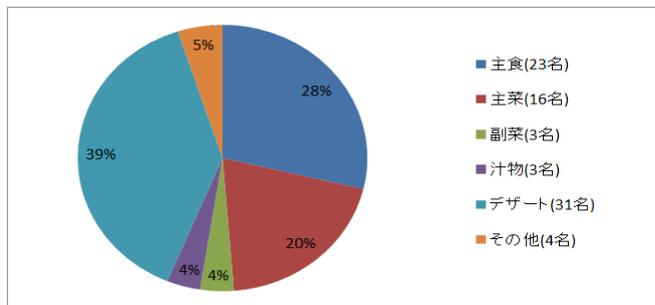
問 3. 実際に調理する際、何を参考にして作りましたか？

(※複数回答可)



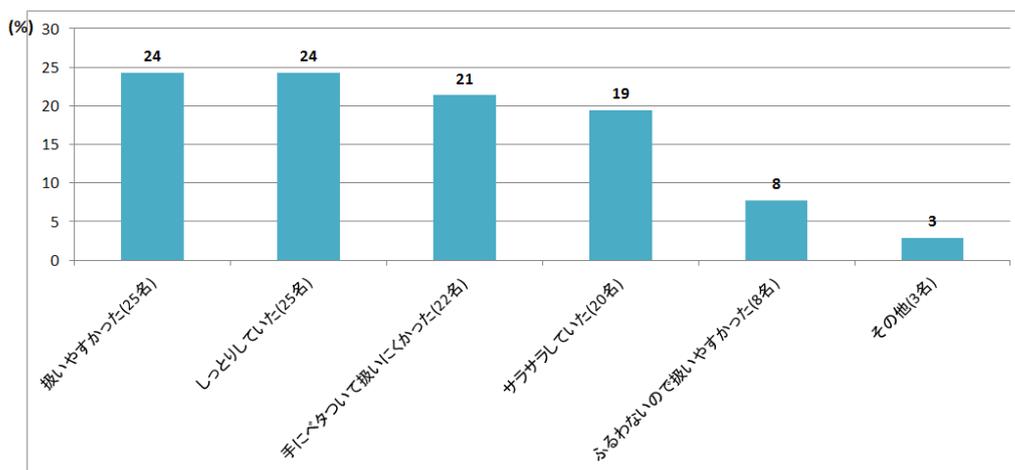
(考察)「ホームページ」36名(33%)、「自分で考えた」34名(31%)が多く、合わせると64%であった。その他「レシピ本」や「家庭で教わった」など米粉のレシピを作成するに当り様々な手段で試作・検討した事が伺えた。

問 4. 米粉はどのように（主菜、副菜など）調理しましたか？



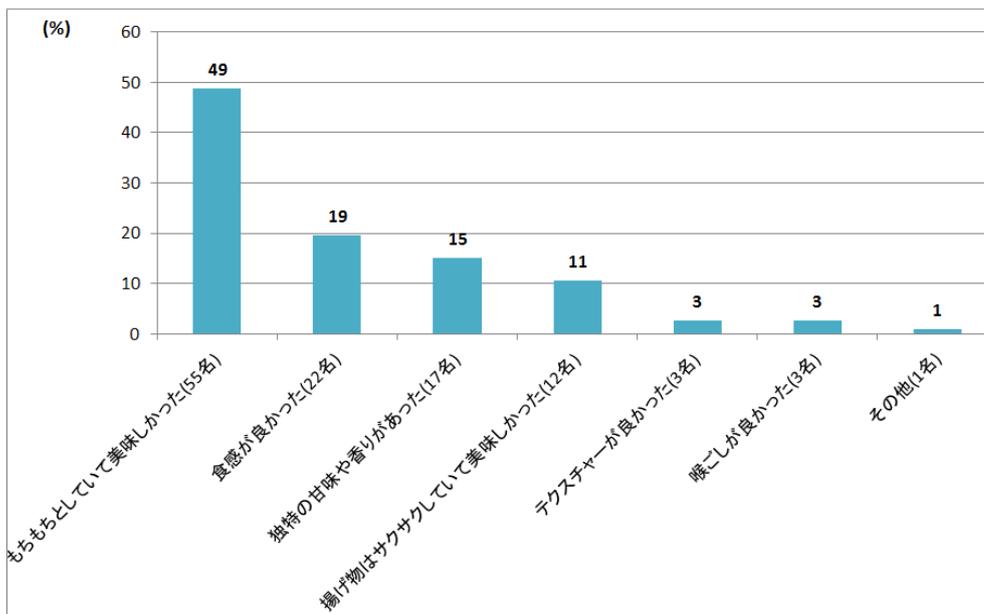
(考察)調理内容は「デザート」「主食」「主菜」の順で併せ70名(89%)と高く、中でも31名(39%)と「デザート」の調理が最も多かった。

問 5. 調理に米粉を使用してどのように思いましたか？（※複数回答可）



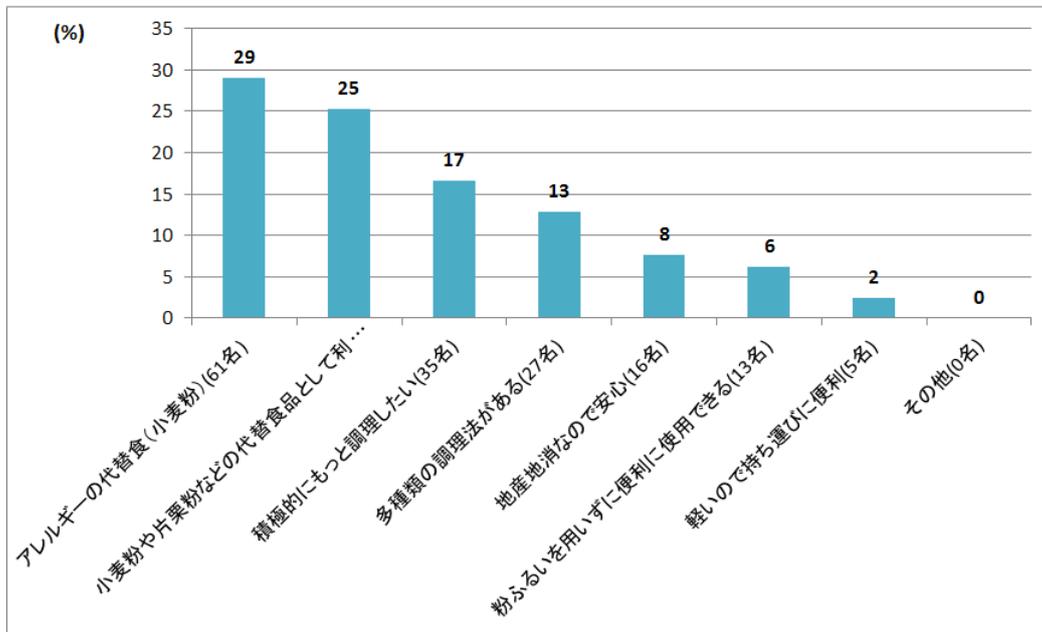
(考察)「扱いやすかった」25名(24%)、「しっとりしていた」25名(24%)などと半数以上の学生が好評価であった。米粉は吸水性が高いため「手にべたついて扱いにくかった」という意見もあった。水加減はポイントになる為、そのあたりの調整は重要になるようであった。

問 6. 米粉を使用した料理は美味しかったですか？（※複数回答可）



(考察)「もちもちとしていて美味しかった」55名(49%)と多数の学生が好評価であった。米粉は調理法によって様々な食感を楽しむことができるようであった。

問7. 米粉の利便性について、あげて下さい。(※複数回答可)



(考察)「アレルギーの代替食」「小麦粉や片栗粉などの代替食品として利用できる」と回答した学生が半数以上であった。「積極的に調理したい」「多種多様な調理法がある」と回答した学生も多く、米粉の利便性を実感し、今後も使用していきたいと考える学生が多数であることがわかった。



8月の水田



おわりに

今回のレシピ作成において、米粉は山梨県富士・東部農務事務所から提供されました。「応用調理実習Ⅰ」で米粉の特徴について理解を深め、学生各自が様々なアイデアを絞って作成いたしました。学生は山梨の特産品である大塚人参、あけぼの大豆、干椎茸、ずいきなどを用いた地産地消に努め、創造豊かなアイデア作品作りに試行錯誤したようでした。

レシピ作成終了後にアンケートを実施したところ、実際に米粉を使用して「もちもちし美味しかった」「食感が良かった」と答えた学生が大半でした。

また、米粉は小麦アレルギーの代替食として使用出来ると考える学生も多数おりました。

今後、栄養士として活躍していく際に、アレルギー対応食にも取り入れることが出来る米粉を食感や特徴を生かし積極的に利用して欲しいと考えています。

現在、日本における食料自給率（平成25年度カロリーベース）は39%であり、自給率の向上は我が国における大きな課題です。

今後も自給率の向上につながる米粉の消費拡大に努めるため、レシピの提案を進めていきたいと考えています。

本レシピ集をたくさんの方々にご覧いただき、ご活用して下さることを願っております。また、今後も産官学連携の食の推進が益々発展いたしますことをお祈り申し上げます。



諏訪大社



稲わらは、縄にして祭りや普段の農作業など多様に使われる。

監修 2015. 9. 1
山梨県甲府市酒折2-4-5 TEL224-1430
山梨学院短期大学 食物栄養科
応用調理実習Ⅰ
依田萬代 三科槇子 牧野美咲