

米粉を使った

熊本県の

# 学校給食レシピ集

学校給食に活用したい米粉料理参考メニュー86選



くまもとの米粉

検索

発行 2019年3月 熊本県農産園芸課

熊本県

はじめに

- 1 目次
- 2 新・米粉の特徴と役割
- 3 学校給食の米粉入りパン・麺の紹介

## そうざい

- 4 サックリから揚げ  
ビーフストロガノフ
- 5 クリームペンネ  
キーマカレー
- 6 そぼろ肉じゃが  
米粉deグラタン
- 7 カラフル青椒肉絲  
フライパンで作る!米粉から揚げ
- 8 サーモンのソテーたっぷりきのこあん  
キムチゼミ
- 9 米粉のかきあげ  
マーボー豆腐
- 10 ハンバーグ  
蓮根のふわふわ揚げ
- 11 たこのふわふわフリッター  
鶏肉とねぎの照り焼き
- 12 大根のピリ辛味噌炒め煮  
鶏のくわ焼き
- 13 ツナとコーンのさっくりコロッケ  
トロツ!カリッ!あんかけ焼きそば
- 14 あさりとベーコンのクリームパスタ  
米粉のピカタ クミン風味
- 15 ポークピカタ  
豚しゃぶサラダ
- 16 チキンバー&オニオンリングフライ  
モチモチれんこんのかりかりサンド
- 17 かぼちゃ饅頭  
じゃがおやき
- 18 チヂミ  
もちりおじゃがもち
- 19 海鮮お好み焼き  
米粉ハンバーグ
- 20 海老ぶりチリソース煮  
トック(韓国餅)入り豚キムチ
- 21 生ハムのクリームパスタ  
米粉のじゃがいもニョッキ・トマトソース
- 22 米粉で作るカボチャのニョッキ  
白身魚の野菜あんかけ
- 23 だし巻き卵  
揚げ出し豆腐
- 24 じゃがいもの米粉揚げ  
鰯のカレームニエル ウスターソース風味



- 25 鶏つくね  
簡単春巻き
- 26 米粉タルトのほうれん草キッシュ  
ふわわりカニかま玉
- 27 アツアツ!!チーズフォンデュ  
もちりごま豆腐
- 28 豚肉のこんがり生姜焼き  
イカとビーンズのペンネ トマトクリームソース
- 29 米粉ピザ  
高菜とチャーシューのおやき
- 30 こめっこトマトの和風グラタン  
人参たっぷり豆腐のヘルシーキッシュ
- 31 米粉と里芋のニョッキ



## 汁物

- 32 ホワイトシチュー  
米粉入りだご汁
- 33 鶏肉のカレークリーム煮  
豆乳のスープ
- 34 トマトたくさんカレー  
コーンチャウダー
- 35 もちもち米粉団子とふわわり鶏団子の鍋  
野菜のシチュー米粉仕立て
- 36 カレーのこめ団子汁  
ケン太君家のだご汁 熊本県産の食材と米粉を使って
- 37 米粉のアスパラポタージュ  
米粉の冷製スープ
- 38 パンプキンボールのコロコロ彩りシチュー



## デザート類

- 超簡単!米粉ブランマンジェ
- 39 ココア風味の蒸しカステラ  
米粉マフィン
- 40 米粉の揚げ菓子  
米粉のブラウニー
- 41 コメコサンミーサーターアングー  
お米Deくるみクッキー
- 42 米粉の抹茶パウンドケーキ  
もちもちリングドーナツ
- 43 カスタード  
やわらか栗大福
- 44 米粉フィナンシェ  
米粉パン
- 45 サクサク米粉ボール  
米粉チーズケーキ
- 46 米の粉ケーキ  
米粉でふわもちミニ食パン
- 47 スノーボールクッキー



# 新・米粉の特徴と役割

## 従来の米粉と新しい米粉の違い

ご飯として食べる人が多いお米ですが、従来から上新粉や白玉粉として、和菓子の材料に利用されてきました。

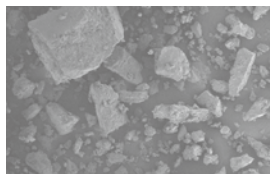
近年、製粉技術の向上により、微細な米粉(新しい米粉)が製造できるようになり、米粉パン、ロールケーキなどの洋菓子、麺、様々な料理やとろみ付けなどの用途にと、利用の幅が広がりました。



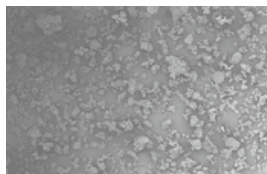
熊本県で生産されている主な米粉用米は  
「**ミズホチカラ**」

熊本県では、ミズホチカラを平成22年に米粉用として認定品種に採用し、現在では主に山鹿市や玉名市で生産されています。

このミズホチカラを使用して県内製粉業者が製造している米粉はグルテンなしでもよく膨らむことから、米粉100%パン作りに適していると全国で評価されています。

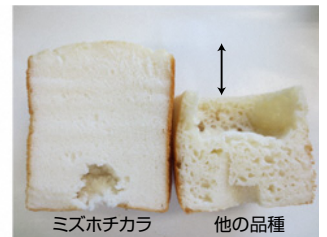
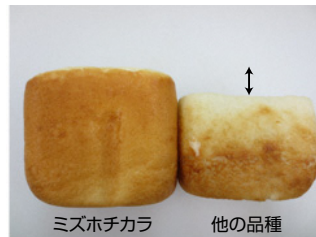


従来からある上新粉の電子顕微鏡写真

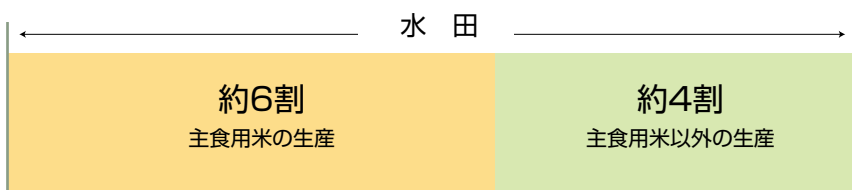


新しい米粉の電子顕微鏡写真  
熊本製粉(株)提供

米粉の種類		熊本製粉株式会社ホームページより抜粋		
米	生のまま	もち米	羽二重粉・白玉粉	大福餅・求肥・餅団子・しるこ
		うるち米	餅粉・牛皮粉	
		うるち米	上新粉・上用粉	団子・柏餅・草もち・かるかん
	糊化したもの	うるち米	<b>新しい米粉</b>	<b>パン・菓子(ケーキ)・米粉麺</b>
		もち米	焼みじん粉	和菓子・おこし
		うるち米	寒梅粉	押菓子・豆菓子
うるち米	うるち米	道明寺粉	桜餅・おはぎ餅	
	うるち米	早並粉	和菓子	
うるち米	うるち米	うるち上南粉	和菓子	



パンの膨らみの比較(グルテンなし)  
熊本製粉(株)提供



お米の消費量減により、水田の約4割には主食用の米が作付けできず、休耕田が発生する要因にもなっています。

米粉の原料となる米粉用米は、水田で主食用のお米の代わりに作付けされています。

米粉用米生産は水田の有効活用と地域環境の保全につながります。

米粉を食べよう

食料自給率  
アップ!

国産米粉パンを1人が  
1ヶ月3個食べると、  
1%アップします。

日本の食料自給率は  
先進国の中で  
最低水準の38%

農林水産省「食料需給表」から H29年カロリーベース

米粉をおいしく食べることが水田の有効活用や食料自給

## 新米粉で作れるようになった メニューの数々



パンやめんは  
もちり！



ケーキは  
しっとり！



シチューは  
とろ〜り  
なめらか！



天ぷらは  
サクッと！

### 米粉のココがスゴイ!!

#### スコイ1 もっちりおいしい新食感

米粉で作られたパンや麺は、もちもちの新食感！一度食べるととろこになる、米粉ならではの新しいおいしさです。

#### スコイ2 さまざまなメニューに大変身

昔ながらの和菓子はもちろん、パンやケーキ、麺類まで、いまでは幅広く使われるようになりました。米粉はこれからも、もっともっと新しい食品へ変身していきます。

#### スコイ3 料理をおいしくカンタンに作れる

米粉はグルテンが入っていないため、ダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がない等の特長があり、料理をおいしく、カンタンに作れるすぐれものです。

#### スコイ4 低吸油で、さっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、ヘルシーです。例えば、天ぷらを米粉で揚げると、いつもよりさっぱりとした味になり、サクサク感が長く続きます。

#### スコイ5 優れたアミノ酸バランス

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。筋肉や内臓など、体の重要な組織をつくるたんぱく質。そのたんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。

出典ノフードアクションニッポン「米粉倶楽部」より抜粋

# 率向上につながります。

## 学校給食の 米粉入りパン・麺の紹介

熊本県の学校給食で現在取り扱っている、米粉入りパンと麺の特徴について紹介します。

### 米粉パン

平成21年9月に登場した、県内の学校給食で米粉を使った初めてのパンです。熊本県産の米粉と小麦粉が入っており、しっとりもちもちの食感で、腹持ちが良いのが特徴です。



### 玄米パン

平成26年6月に登場した、熊本県産の玄米と小麦粉が入ったパンです。玄米は白米と比べて、豊富な栄養がバランスよく含まれていることから、人気がある食材です。しっとり柔らかな食感に加え、香ばしい風味が特徴です。



### 米粉入りかぼちゃパン

平成29年4月から、熊本県産の材料としてこれまでの小麦10%に新たに米粉が10%入ったパンが登場しました。ほのかに甘く、かぼちゃの自然な色合いが特徴です。



### 米粉入り人参パン

平成29年4月から、熊本県産の材料としてこれまでの小麦10%に新たに米粉が10%入ったパンが登場しました。更にこのパンには、高濃度のカロテンを含んだ県産の人参が使われています。ほのかに甘く、人参の自然な色合いが特徴です。



### 米粉入りうどん麺

平成22年4月から登場した、熊本県産小麦粉と米粉を配合して作った冷凍うどん麺です。

お米の風味が口の中に広がる新感覚のうどんです。子供たちに食べやすい長さにカットされており、普通の麺よりまろやかです。



# サククリから揚げ

もみ込んだ後、冷蔵庫に1~2時間入れておくと味がなじみます。米粉を使っているので、サクッとした食感のから揚げができます。また油の吸収が片栗粉などより少なく、油っこさを抑えたヘルシーな、から揚げです。

調理時間の目安 20分 漬込み時間を除く

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	517kcal
タンパク質	30.3g
脂質	30.1g
炭水化物	24.8g
食塩相当量	2.2g

## 材料(2人分)

鶏もも肉	300g
[A] 薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ2
おろし生姜	小さじ1と1/2
溶き卵	1個分
米粉	50g
揚げ油	適量

## 作り方

- ①鶏もも肉を適当な大きさ(25~30g程度)に切る。
- ②ビニール袋に、よく混ぜ合わせた[A]と鶏肉を入れて、よくもみ込む。
- ③鶏肉を袋から取り出し、ボウルに入れ、溶き卵をからめ、米粉をたっぷりまぶす。
- ④170~180℃の油でカラッと揚げる。(4分半~5分程度、大きさによって調整する。)



# ビーフストロガノフ

米粉を使えば市販のルーに頼らずに、簡単にビーフストロガノフが作れます。ダマにならず、扱いやすいのが魅力です。

調理時間の目安 40分

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	614kcal
タンパク質	24.7g
脂質	19g
炭水化物	80g
食塩相当量	2.6g

## 材料(4人分)

牛もも肉(薄切り)	360g
塩	適量
こしょう	適量
米粉	大さじ2
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
マッシュルーム	8個
にんにく(みじん切り)	ひとかけ分
オリーブオイル	大さじ2
赤ワイン	60cc
[A] トマトジュース	400cc
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
固形スープの素	1個
[B] 米粉	大さじ1
水	大さじ1
ローリエ	1枚
生クリーム	40cc
ご飯	4杯分
刻みパセリ	適量

## 作り方

- ①牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをふって米粉をまぶす。玉ねぎは8mm幅のくし形に切る。セロリは筋を取って斜め薄切りにし、マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら牛肉を入れて中火で炒める。牛肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、マッシュルームを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、赤ワインを注いで軽く炒め、[A]とローリエを加えて20分程度煮る。
- ④③に生クリームを加えてひと煮し、塩、こしょうで味を調え、よく溶いた[B]を加えて混ぜる。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④をかけてパセリを散らす。

# クリームペンネ

米粉で作ったホワイトソースと、炒めた野菜を使って簡単クリームペンネが出来ます。  
米粉のなめらかなホワイトソースと野菜の味わいを生かしたヘルシーなメニューです。

調理時間の目安 30分

\* レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	455kcal
タンパク質	15.8g
脂 質	18.6g
炭水化物	55.4g
食塩相当量	3.6g

## 材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個	サラダ油	適量
しめじ	1/2パック	ペンネ(マカロニ)	80g
ベーコン	2枚	塩、こしょう	適量
ほうれん草	1/2束	粉チーズ	適量
にんにく	1/2かけ分		

## ホワイトソース

[A] 米粉	35g
牛乳	300cc
固形スープの素	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

乾燥パセリ、粉チーズ(好みで) 適量

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、ほうれん草は4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら玉ねぎ、ベーコン、しめじ、ほうれん草を加えてよく炒め、塩、こしょうで調味する。(塩、こしょうは強めに味付けするのがポイント)
- ③ペンネを茹でる。
- ④ホワイトソースを作る。きれいにしたフライパンに[A]を入れてよく溶かし、弱火にかける。泡立て器でゆっくりかき混ぜながら、とろみが出るまで煮る。
- ⑤④に②と③を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。好みでパセリ、粉チーズをかける。

# キーマカレー

具材と米粉を一緒に炒め、ルーを作る手間を省いたカレーです。  
市販のルーよりカロリーダウン出来ます。

調理時間の目安 40分

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	671kcal
タンパク質	24.0g
脂 質	24.2g
炭水化物	84.0g
食塩相当量	3.0g

## 材料(4人分)

合挽き肉	400g	セロリ	1本
玉ねぎ	1個	にんにく	ひとかけ
人参	100g	サラダ油	適量
ピーマン	2個		

[A] 米粉	大さじ4	[B] 水	400cc
カレー粉	大さじ3	固形スープの素	1個
		ケチャップ	大さじ2
		ウスターソース	大さじ2
		塩	小さじ1

ローリエ	1枚	プレーンヨーグルト	大さじ2
ガラムマサラ	小さじ1	マーマレードジャム	大さじ1

御飯 4杯分

## 作り方

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、玉ねぎ、人参、セロリを加えて中火で炒め、火が通ったら合挽き肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③②に[A]を加えて1~2分炒め、[B]とローリエを加えて火を弱め、20分程煮る。
- ④③にピーマンを加えて軽く煮込み、仕上げにガラムマサラとヨーグルト、マーマレードジャムを加えてひと煮する。
- ⑤器に御飯を盛り④をかける。

# そばろ肉じゃが

調理時間の目安 30分

米粉でとろみ付けした鶏そばろが野菜によく絡みます。大根やかぶ、かぼちゃなどでもお試しください。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	317kcal
タンパク質	12.6g
脂 質	8.5g
炭水化物	45.3g
食塩相当量	2.3g

## 材料(4人分)

じゃが芋	600g
玉ねぎ	1個
人参	80g
鶏ひき肉	150g
米粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
水	300cc
和風だしの素	小さじ1
枝豆(冷凍・皮をむいたもの)	40g

[A] しょうゆ	大さじ3	[B] 米粉	大さじ2
砂糖	大さじ1	水	大さじ2
酒	大さじ2		
みりん	大さじ1		

## 作り方

- ①じゃが芋、玉ねぎは2cm角、人参は1cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を入れて中火で炒め、色が変わったなら米粉をふって混ぜ、①を加えてざっと炒める。
- ③②に水と和風だしの素を入れ、落とし蓋をして材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に枝豆と[A]の調味料を加えて火を弱め、5分程煮る。煮汁が残っているうちに、よく溶いた[B]を入れ、全体を大きく混ぜながらとろみを付ける。



# 米粉 de グラタン

調理時間の目安 30分

ホワイトソースを作るとき、温めているとだんだんとろみが付いてきます。とろみが付き始めたら特によく混ぜてください。よりなめらかなホワイトソースに仕上がります。

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	229kcal
タンパク質	8.1g
脂 質	10.7g
炭水化物	26.6g
食塩相当量	1.9g

## 材料(2人分)

ホワイトソース(300g)	
[A] 米粉	40g
牛乳	30cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
ベーコン	2枚
ほうれん草	1束
にんにく	1/2かけ分
サラダ油	適量
塩、こしょう	適量
粉チーズ	適量
乾燥パセリ(好みで)	適量

## 作り方

- ①ホワイトソースを作る。鍋によく混ぜた[A]を入れて、弱火にかける。泡立て器でゆっくりかき混ぜながら、とろみが出るまで煮る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。ベーコンは1cm幅に、ほうれん草は4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、にんにくを炒める。香りが立ったら、玉ねぎ、ベーコン、しめじ、ほうれん草を加えてよく炒め、塩、こしょうで調味する。
- ④①と③をざっくりと混ぜ合わせ、グラタン皿に移し、粉チーズをかける。
- ⑤オーブントースターで5~7分こんがりとし焼き色が付くまで焼く。好みでパセリをかける。

# カラフル青椒肉絲

中華料理は米粉の得意分野です。炒める、揚げる、とろみをつける…色々なシーンに米粉を活用してみましょう。

調理時間の目安 20分

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	212kcal
タンパク質	15.5g
脂 質	8.6g
炭水化物	15.9g
食塩相当量	2.8g

## 材料(4人分)

牛もも肉(焼き肉用)……250g

米粉……………大さじ1      サラダ油……………適量  
たけのこ(水煮)……100g      にんにく(みじん切り)……ひとかけ分  
ピーマン……………2個      生姜(みじん切り)……ひとかけ分  
パプリカ(赤・黄)……各1/2個

[A] しょうゆ……大さじ2      [B] (合わせておく)  
酒……………小さじ1      オイスターソース……大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
[C] 米粉……………大さじ1      みりん……………大さじ2  
水……………大さじ3      鶏がらスープの素……小さじ1

## 作り方

- ①牛肉は細切りにしてボウルに入れ、[A]を加えて下味を付け、米粉をまぶしておく。
- ②たけのこ、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにく、生姜を炒める。香りが立ったら①の牛肉を入れて中火で炒め、焼き色が付いたら②を入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら[B]を入れて混ぜ、味がなじんだらよく溶いた[C]を加え、混ぜながらとろみを付ける。

# フライパンで作る!米粉から揚げ

米粉を使った、カリッとした食感が特徴のから揚げです。フライパンで簡単に、多くの油を使わずに調理が出来ます。

調理時間の目安 20分

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	498kcal
タンパク質	24.7g
脂 質	31.5g
炭水化物	22.2g
食塩相当量	1.2g

## 材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚

[A] 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
溶き卵……………1/2個分  
おろしにんにく……1/2かけ分  
おろし生姜……………1/2かけ分

米粉……………50g  
サラダ油……………大さじ2程度

## 作り方

- ①鶏もも肉を適当な大きさ(25~30g程度)に切る。
- ②ビニール袋に、よく混ぜ合わせた[A]と鶏肉を入れて、よくもみ込み、10分間漬け込む。
- ③鶏肉を袋から取り出し、米粉をたっぷりまぶす。なじんだら、もう一度米粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、両面をこんがり焼く。中まで火を通し(10~15分を目安)、器に盛る。





# サーモンのソテーたっぷりきのこあん

こんがりソテーに、とろみあんをたっぷりど…。  
「カリカリ」&「とろ〜り」…どちらも米粉のマジックです。塩鮭を使う場合は、②の塩を省いて下さい。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	196kcal
タンパク質	19.7g
脂 質	6.5g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.1g

## 材料(4人分)

しめじ……………	50g	塩……………	少々
えのき……………	50g	こしょう……………	少々
生椎茸(中)……………	2枚	米粉……………	大さじ2
生鮭(切り身)……………	4切	サラダ油……………	適量

[A] (小鍋に合わせておく)	[B] 米粉…大さじ3
薄口しょうゆ……………	水……………大さじ3
酒……………	
みりん……………	
和風だしの素……………	
水……………	150cc

三つ葉(ざく切り)……8本分  
柚子皮(千切り)……適量

## 作り方

- ①しめじは石づきを取ってほぐす。えのきは石づきを取り、半分に切ってほぐす。椎茸は石づきを取って薄切りにする。
- ②鮭は水気を拭き、塩、こしょうをして米粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②の鮭を色よく焼いて器に盛る。
- ④小鍋に合わせた[A]を中火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったら、よく溶いた[B]を加えて混ぜながらとろみを付け、三つ葉、柚子皮を加えて火を止める。
- ⑤③に④のあんをかける。

# キムチヂミ

米粉のチヂミは表面がカリッ！中はもっちり！お好みでイカやアサリなどを加えて、味のアレンジをお楽しみ下さい。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	486kcal
タンパク質	12.3g
脂 質	6.4g
炭水化物	90.7g
食塩相当量	2.5g

## 材料(2枚分)

ニラ……………	100g	キムチ……………	100g
---------	------	----------	------

[A] 米粉……………	200g	[B] たれ	
水……………	200cc	しょうゆ……………	大さじ1
溶き卵……………	1個分	酢……………	小さじ2
		砂糖……………	小さじ1
		ごま油……………	小さじ1
		すりごま(白)……………	小さじ1

ごま油……………適量

## 作り方

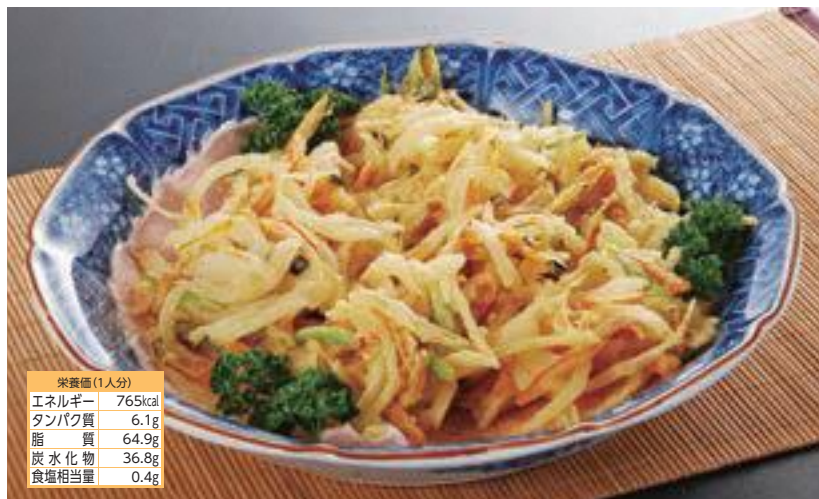
- ①ニラは4cm 長さに切り、キムチはざく切りにする。
- ②ボウルに[A]を入れてよく混ぜて生地を作り、①を加えて軽く混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の半量を入れて焼く。美味しそうな焦げ色が付いたら裏返し、フライ返しで軽く押さえながら裏面も焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、[B]を合わせたたれを添える。

# 米粉のかきあげ

天ぷら粉に米粉を混ぜるだけで、驚くほどサクッとかる〜い仕上がりに。揚げたてをどうぞ！

\*レシピ提供/物産館さんふれあ加工部 松尾籠子

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	765kcal
タンパク質	6.1g
脂 質	64.9g
炭水化物	36.8g
食塩相当量	0.4g

## 材料(4~5人分)

玉ねぎ……………2個  
かぼちゃ……………適量  
人参……………適量  
いんげん豆……………適量(野菜類合わせて500g)

桜えび……………12g

[A] 天ぷら粉……………100g  
米粉……………100g  
塩……………少々  
水……………300cc

揚げ油……………適量

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃ、人参は細切り、いんげん豆は斜め切りにする。
- ②①と桜えびを混ぜ合わせる。
- ③ボウルに[A]を入れて混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を玉杓子などで形を整えて、180℃の油に落とし入れ、色よく揚げる。



# マーボー豆腐

とろみ付けに米粉を使用することで、なめらか食感のマーボー豆腐に仕上がります。口どけもよく、後味がすっきりしています。

\*レシピ提供/熊本製粉(株)

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	441kcal
タンパク質	21.0g
脂 質	28.9g
炭水化物	18.1g
食塩相当量	3.4g

## 材料(2人分)

豆腐……………1丁      ねぎ……………少々  
合挽き肉……………100g      豆板醤……………小さじ2  
おろし生姜……………小さじ2      サラダ油……………大さじ2  
おろしにんにく……………小さじ2

[A] (合わせておく)      [B] (合わせておく)  
水……………150cc      米粉……………大さじ2  
鶏がらスープの素……………小さじ1      水……………大さじ4  
酒……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
味噌……………大さじ1

青ねぎ(小口切り)……………適量

## 作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、ねぎを斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにく、ねぎを炒める。
- ③豆板醤を加えて炒め、合挽き肉を加える。
- ④合挽き肉に火が通ったら[A]を加え、沸騰させる。
- ⑤豆腐を入れ沸騰したら、よく溶いた[B]を加え、混ぜながらとろみを付ける。
- ⑥⑤を器に盛り、青ねぎを散らす。

# ハンバーグ

米粉を加えることで、ふっくらとしたハンバーグが出来ます。形がよいハンバーグに仕上がります。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	238kcal
タンパク質	15.1g
脂 質	16.0g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.3g

## 材料(4人分)

合びき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
食塩	少々
米粉	大さじ2

## 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
  - ②合びき肉と食塩をよく混ぜる。
  - ③卵、ホワイトペッパー、米粉、玉ねぎを順に入れ、大さじ2の水を加えよく混ぜる。
  - ④形を整え、フライパンまたは200℃のオーブンで焼く。(4等分にした場合、オーブン200℃で約15分)
- ※ソースをアレンジすることで、さまざまな味が楽しめます。

# 蓮根のふわふわ揚げ

調理時間の目安 30分

蓮根と米粉のそれぞれの持ち味で、外はカリカリ、中はふわふわモチモチの食感に。

\*レシピ提供/常盤学園 小幡千沙希



栄養価(1人分)	
エネルギー	123kcal
タンパク質	5.2g
脂 質	3.3g
炭水化物	17.5g
食塩相当量	0.4g

## 材料(4人分)

蓮根(大)	1節
鶏ひき肉	80g
米粉	50g
青じそ	4枚
[A] しょうが汁	
薄口しょうゆ	小さじ1
酒、塩	各少々

のり(好みで)	適量
レモン(くし形切り)	適量
揚げ油	適量

## 作り方

- ①蓮根は皮をむき、水にさらしてすりおろす。青じそは千切りにする。
- ②ボウルに、蓮根、鶏ひき肉、米粉を入れてよく混ぜる。
- ③②に青じそと[A]を入れて混ぜ合わせる。
- ④160~170℃に熱した油に、③をスプーンなどですくって落とし、カラッと揚げる。(好みでのりを巻いても OK)
- ⑤器に④を盛り付け、レモンを添える。



# たこのふわふわフリッター

調理時間の目安 15分



栄養価(1人分)	
エネルギー	249kcal
タンパク質	25.0g
脂 質	6.9g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ①たこは一口大に切る。
- ②ボウルに[A]を入れて泡立て器でよく混ぜ、青のりを加えて軽く混ぜる。
- ③油を170℃に熱し、たこに②の衣を付けて揚げる。
- ④器に③を盛り付け、レモン、パセリを飾る。

米粉を使ったふわふわフリッターです。米粉を使った揚げ物は、唐揚げならカリカリ、天ぷらやフライはさっくり、フリッターはふわふわと、それぞれ食感の違いが楽しめます。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

## 材料(2~3人分)

- ゆでだこ(刺身用).....200g
- 
- [A] 米粉.....大さじ5  
卵白.....1個分  
塩.....少々
- 
- 青のり.....大さじ1  
揚げ油.....適量  
レモン(くし形切り).....2切れ  
パセリ.....適量



# 鶏肉とねぎの照り焼き

調理時間の目安 15分



栄養価(1人分)	
エネルギー	373kcal
タンパク質	22.5g
脂 質	21.6g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	1.6g

作り方

- ①鶏肉は脂肪と筋の部分を除いて一口大に切り、米粉をまぶす。ねぎは2cm長さの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて中火で焼く。美味しそうな焼き色が付いたら、ねぎを加えて炒める。フライパンの中の余分な油を拭き取り、[A]を加えて味を絡める。
- ③②を器に盛り付け、ごまをふる。好みで七味唐辛子をかける。

時間が無い時のお助けメニューです。米粉をまぶした鶏肉に、こんがりと焼き目を付けていきます。七味唐辛子をかければお酒のおつまみにぴったり。お弁当のおかずにもどうぞ。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

## 材料(4人分)

- 鶏もも肉.....2枚  
米粉.....大さじ2  
太ねぎ.....1本  
サラダ油.....適量
- 
- [A](合わせておく)  
しょうゆ.....大さじ2  
酒.....大さじ2  
みりん.....大さじ2  
砂糖.....小さじ2
- 
- 白いりごま.....小さじ2  
七味唐辛子(好みで).....適量



# 大根のピリ辛味噌炒め煮

調理時間の目安 30分

御飯がすすむ一品です。米粉を加えてとろみを付けるので、淡泊な味の大根にしっかりとピリ辛味噌が絡みます。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	193kcal
タンパク質	7.3g
脂 質	9.3g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	1.5g

## 材料(4人分)

大根……………400g      米粉……………大さじ1  
 白ねぎ……………1本      ごま油……………適量  
 合挽き肉……………120g

[A] にんにく(みじん切り)……………小さじ1  
 生姜(みじん切り)……………小さじ1

[B] 水……………200cc  
 鶏がらスープの素……………小さじ1

[C] (合わせておく)      [D] 米粉……………大さじ1  
 味噌……………大さじ1      水……………大さじ1  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ2  
 しょうゆ……………小さじ2  
 豆板醤……………小さじ2/3

青ねぎ(小口切り)……………適量

## 作り方

- ①大根は1.5cm 角に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、[A]を入れて弱火で炒め、香りが立ったら合挽き肉を入れて中火で炒める。ポロポロになったら白ねぎを加え、全体に米粉をふって混ぜる。
- ③②に大根を加えて炒め、全体に油が回ったら[B]を入れる。5~6分煮たら[C]を加え、火を弱めて落し蓋をして煮る。
- ④大根がやわらかくなったら、汁気が残っているうちに、よく溶いた[D]を加えて大きく混ぜ、味を絡める。
- ⑤④を器に盛り、青ねぎを散らす。

# 鶏のくわ焼き

米粉をまぶしてから焼くことで、鶏のくわ焼きがつるんとした食感になります。たれの染み込みもよくなり一層おいしく仕上がります。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	180kcal
タンパク質	10.8g
脂 質	11.9g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.6g

## 材料(4人分)

鶏もも肉……………1枚

[A] (ボウルに合わせておく)  
 酒……………大さじ1  
 醤油……………小さじ2  
 みりん……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1

米粉……………適量  
 サラダ油……………適量

## 作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、米粉を両面にまぶす。
  - ②フライパンに油をしき、①の鶏肉を、皮を下にして焼き、こんがり焼き色がついたら裏返し、反対側も焼き、火を通す。
  - ③Aを入れ、煮立てながら鶏肉とからめ、照りがついたら出来上がり。
- ※鶏肉に米粉をまぶすときは、余分な粉ははたいて落としてください。

# ツナとコーンのさっくりコロッケ

コロッケの衣を付ける時に米粉を使うと、さっくりと軽く仕上がります。油の吸収が少ないのも米粉の大きな魅力です。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 35分



栄養価(1個分)	
エネルギー	251kcal
タンパク質	5.9g
脂質	15.3g
炭水化物	22.1g
食塩相当量	0.8g

## 材料(8個分)

じゃが芋(男爵)……3個 ツナ(フレーク缶詰)……100g  
 玉ねぎ……1/4個 スイートコーン(缶詰又は冷凍)……40g

[A] 米粉……大さじ2 [B] オーロラソース  
 マヨネーズ……大さじ2 ケチャップ……大さじ2  
 塩……小さじ1/2 マヨネーズ……大さじ2  
 こしょう……少々 レモン汁……少々

米粉……大さじ2  
 溶き卵……1個分  
 パン粉……適量  
 揚げ油……適量  
 付け合せの野菜(イタリアンパセリ、ベビーリーフなど)……適量

## 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、4~6つに切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて茹でる。(電子レンジ加熱でもOK)やわらかくなったらゆで汁をこぼし、マッシャーかフォークで潰す。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、ラップに包んで電子レンジで約1分、透き通るまで加熱する。
- ③①に、②と汁気を切ったツナ、スイートコーンを入れ、[A]を加えてよく混ぜる。
- ④③を8等分して俵型に形を整え、米粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、170℃の油で色よく揚げる。
- ⑤器に④と付け合せの野菜を盛り付け、[B]を合わせたソースを添える。

# トロっ!カリッ!あんかけ焼きそば

麺に米粉をまぶして焼くと、こんがり焼き目が付いて香ばしさがアップします。是非お試しを!

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 25分



栄養価(1人分)	
エネルギー	651kcal
タンパク質	33.0g
脂質	18.1g
炭水化物	82.8g
食塩相当量	4.5g

## 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)……50g むきえび(中)……6尾  
 玉ねぎ……1/2個 焼きそば麺……2玉  
 人参……40g 米粉……大さじ3  
 白菜……200g サラダ油……適量  
 生椎茸……1枚 塩……小さじ1/2  
 ピーマン……1/2個 こしょう……少々  
 かまぼこ……4cm分

[A] (ボウルに合わせておく)  
 米粉……大さじ2  
 水……200cc  
 薄口しょうゆ……小さじ2  
 酒……小さじ2  
 みりん……小さじ2  
 鶏がらスープの素……小さじ1

## 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。玉ねぎは5mm幅のくし形に、人参は短冊切りに、白菜は3cm長さの細切りにする。椎茸は石づきを取って薄切りに、ピーマン、かまぼこは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の材料を順番に炒め、最後にえびを加えて炒める。塩、こしょうで味を調えて、一旦取り出す。
- ③麺を耐熱容器に入れ、電子レンジで1分30秒加熱してほぐし、米粉をふって全体にまぶす。
- ④きれいにしたフライパンにサラダ油を熱し、中火で③を焼く。フライ返しで軽く押さえながら焼き色を付け、器に盛る。
- ⑤フライパンに②を戻して中火にかけ、よく溶いた[A]を加えて混ぜる。とろみが付いたら火を止め、④にかける。

# あさりとベーコンのクリームパスタ

アサリの風味とやさしくなめらかな食感が特徴のクラムチャウダー風。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	1,298kcal
タンパク質	28.3g
脂 質	78.8g
炭水化物	110.6g
食塩相当量	6.7g

## 材料(2人分)

あさり(水煮)	50g
玉ねぎ	1/3個
ベーコン	4枚
バター	大さじ1
水	500ml
固形コンソメ	1個
米粉	大さじ6
牛乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
パスタ	2束
オリーブオイル	適量

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りで、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②たっぷりの湯でパスタをやや固めに茹でる。
- ③ボウルのに牛乳、米粉、塩、こしょうを入れ、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜる。
- ④フライパンにバターを熱し、①の玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ⑤水、固形コンソメ、あさりを加え、沸騰させる。
- ⑥⑤に③を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮込む。

※牛乳に溶いた米粉を入れる時は、直前にまた混ぜてください。バターの量をお好みに合わせて増やすと、コクと風味がよくなります。

# 米粉のピカタ クミン風味

\*レシピ提供/フードコーディネーター 柚木さとみ



栄養価(1人分)	
エネルギー	408kcal
タンパク質	25.2g
脂 質	25.4g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	0.5g

## 材料(4人分)

鶏肉(ももまたは胸)	2枚
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2
卵	2個
玄米粉	大さじ8
カレー粉	小さじ1/2~1/3(お好みで)
クミンシード	小さじ1

## 作り方

- ①鶏肉は皮を除き、余分な脂と水気も除く。1枚を4~6等分し、塩こしょうをふる。
- ②大きめのボウルに卵を割り入れ、よく溶いてから玄米粉、カレー粉を入れ混ぜる。粉っぽさがなくなったらクミンシードも加え混ぜる。
- ③②のボウルに①の鶏肉を入れ、衣をよく絡める。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ中火にし、十分に温まったら③の鶏肉を並べる。まわりが固まってきたら裏返し、弱火にして色よく焼く。
- ⑤両面色よく焼けたら蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。途中焦げないように裏返す。軽く塩をふり、器に盛る。

# ポークピカタ

小麦粉の代わりに米粉を使ったピカタです。豚肉に卵液を付けながら焼き上げます。簡単ですが豪華に見えるメニューです。

調理時間の目安 15分

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	176kcal
タンパク質	8.5g
脂 質	10.4g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	1.1g

## 材料(4人分)

豚ロース肉(厚切り)	4枚	卵	2個
塩	適量	乾燥パセリ	小さじ2
こしょう	少々	サラダ油	適量
米粉	大さじ2		

## ソース

[A] ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
白ワイン	小さじ2

ベビーリーフ	適量
ミニトマト	8個

## 作り方

- ①豚肉は筋切りして塩、こしょうをふり、米粉をまぶす。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、パセリを加えて軽く混ぜる。
- ③①の豚肉を②に入れ、全体に卵液を付ける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火で③をこんがりと焼く。(ボウルに残った卵液は、肉の表面に流しながら焼く。)
- ⑤④を器に盛り付け、[A] を合わせたソースをかけ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

# 豚しゃぶサラダ

米粉をまぶして、茹でたり煮たりすると、つるつとした食感になります。時間をおいてもパサつかず、ドレッシング等がなじみやすくなります。

調理時間の目安 15分

\* レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	397kcal
タンパク質	22.2g
脂 質	19.5g
炭水化物	30.4g
食塩相当量	0.1g

## 材料(2人分)

豚肉(薄切り)	200g
米粉	50g
サラダ玉ねぎ	1/2個
レタス	1/2個
ミニトマト	6個

ドレッシングなど(好みで) 適量

## 作り方

- ①サラダ玉ねぎは薄切りにする。レタス、ミニトマトは食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせて器に盛る。
- ②豚肉に米粉をまぶし、余分な粉をはたく。たっぷりの熱湯で、強火のまま茹でる。
- ③②の粗熱をとり、①の上に盛り付ける。ドレッシングなどを好みでかける。





# チキンバー&オニオンリングフライ

● 米粉は揚げ物上手！チキンはカリッとジューシーに、オニオンリングは驚く程カリカリに揚げられます。揚げたてをどうぞ！

調理時間の目安 各20分

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



チキンバー 栄養価(1人分)	
エネルギー	188kcal
タンパク質	14.5g
脂質	10.4g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.8g

オニオンリングフライ 栄養価(1人分)	
エネルギー	231kcal
タンパク質	4.4g
脂質	10.6g
炭水化物	29.0g
食塩相当量	0.4g

## チキンバー 材料(4人分)

鶏手羽中	12本
[A] しょうゆ	大さじ1~1強
酒	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
米粉	大さじ3
揚げ油	適量

## オニオンリングフライ 材料(4人分)

玉ねぎ	1個	パン粉	適量
米粉	1/2カップ	揚げ油	適量
水	60~70cc	塩	適量
下粉(米粉)	大さじ1		

作り方

### チキンバー

- ①ビニール袋に手羽中と[A]を入れて軽くもみ、10分程おいて下味を付ける。
- ②①に米粉をまぶし、余分な粉をはたいて160℃の油でカリッと揚げる。

### オニオンリングフライ

- ①玉ねぎは1cm幅の輪切りにして、1枚ずつはがす。
- ②ボウルに米粉と水を合わせてよく混ぜる。
- ③①に下粉(米粉)を付けてから②の衣を付け、パン粉をまぶして160℃の油で色よく揚げる。(下粉が落ちて衣がかたくなったら少量水を足す。)熱いうちに塩をふる。

# モチモチれんこんのかりかりサンド

● れんこんは米粉と相性の良い食材です。それぞれが持つ「モチモチ&カリカリ」の食感を一度に楽しめるメニューです。

調理時間の目安 30分

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1個分)	
エネルギー	168kcal
タンパク質	3.4g
脂質	11.8g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.4g

## 材料(8個分)

れんこん(中)	300g
[A] 鶏ひき肉	100g
青ねぎ(小口切り)	30g
米粉	大さじ4
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉(衣用)	大さじ2
揚げ油	適量・(好みで) 酢醤油、練り辛子など

作り方

- ①れんこんは形の良い部分から3~4mm厚さの輪切り16枚を取り(約半量分)、残りは、すりおろす。
- ②ボウルにすりおろしたれんこんと[A]を入れてよく混ぜ、8等分して軽く丸める。
- ③スライスしたれんこん2枚の間に②を挟み、軽く押さえて形を整え、米粉(衣用)を付ける。
- ④160℃の油で③を色よく揚げる。
- ⑤器に④を盛り、好みで酢醤油、練り辛子などを添える。



# かぼちゃ饅頭

蒸してモチモチ、揚げてサクサクの食感は米粉ならではの持ち味です。

\*レシピ提供/常盤学園 浦本 厘

調理時間の目安 40分



栄養価(1人分)	
エネルギー	329kcal
タンパク質	4.1g
脂質	12.4g
炭水化物	48.8g
食塩相当量	1.7g

## 材料(4人分)

かぼちゃ……………300g 塩……………小さじ1  
きくらげ(もどし)……10g 水……………適量  
米粉……………150g

米粉……………適量 揚げ油……………適量

## ソース

[A] ケチャップ……………大さじ2  
マヨネーズ……………大さじ3  
レモン汁……………大さじ1

付け合せの野菜(キャベツ、ミニトマトなど) 適量

## 作り方

**下準備** きくらげは水で戻して、小さく切っておく。

- ①かぼちゃは皮を少し残してむき、適当な大きさに切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、荒くつぶす。
- ②①にきくらげ、米粉、塩を加えて混ぜ合わせる。(まとまらない場合は、水を少しずつ加えてひとまとめにする。)
- ③②を丸く成形し5分程度、蒸し器で蒸す。
- ④③に米粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ⑤器に④と野菜などを盛り付け、[A]を合わせたソースを添える。

# じゃがおやき

表面はカリッと、中はもちもち、ホクホクとした新食感のおやきです。米粉とじゃがいもを混ぜて焼くだけで簡単にできます。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	187kcal
タンパク質	2.7g
脂質	4.3g
炭水化物	33.7g
食塩相当量	1.2g

## 材料(2人分)

じゃがいも(正味)……150g(約2個)  
米粉……………50g  
水……………1/4カップ  
塩……………小さじ1/2  
サラダ油……………適量

## 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、竹串がスッと通るくらいまで茹でる。(またはラップをかけて電子レンジ(500w)で約5分加熱)
  - ②じゃがいもをつぶし、米粉と塩を加えよく混ぜる。
  - ③②に水を少しずつ加え、生地がまとまるまでしっかりとこねる。
  - ④一口サイズの大きさにちぎり、円盤状に形を整える。
  - ⑤フライパンに油をなじませ、多めの油で焼く。
- ※じゃがいもはよくつぶしたほうがなめらかな食感になります。じゃがいもの水分に合わせて加える水の量を調整してください。

# チヂミ

米粉を使うことで、外側はカリッと、中はもちもちのチヂミができます。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	313kcal
タンパク質	6.4g
脂 質	15.0g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	0.6g

## 材料(2枚分)

米粉	70g(1カップ)
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
にんじん(千切り)	30g
ニラ(3cm幅)	1/2束
卵	1個
水	85ml
山芋(すりおろし)	50g
サラダ油	適量

## 作り方

- ①卵、水をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
  - ②山芋、砂糖、薄口醤油を①に加え混ぜ合わせる。
  - ③米粉を加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
  - ④にんじん、ニラなどの具材を入れ、軽く混ぜる。
  - ⑤フライパンに油をなじませ、中火で加熱。(ホットプレート200℃)
  - ⑥外側がカリッとなったら裏返し、両面を焼いたら出来上がり。
- ※油を多めにしくと、表面がカリッとなります。具材はお好みでアレンジしてください。

# もちりおじゃがもち

野菜のみじん切りがたっぷり入った、ピリ辛のたれは好みで粉唐辛子の量を調節してください。

\*レシピ提供/常盤学園 杉原陽子

調理時間の目安 40分



栄養価(1個分)	
エネルギー	139kcal
タンパク質	4.1g
脂 質	4.2g
炭水化物	20.6g
食塩相当量	1.7g

## 材料(8個分)

じゃが芋(正味)	400g	水	150cc
米粉	80g		

[A] 豚ひき肉	70g
れんこん(水煮)	20g
米粉	小さじ1・1/2
塩、こしょう、しょうゆ	各少々

サラダ油 適量

## たれ

[B] 玉ねぎ	1/8個	粉唐辛子	大さじ1/2
人参	1/8本	砂糖	大さじ1/2
赤ピーマン	1/4個	しょうゆ	70cc
万能ねぎ	1/3束	酢	35cc(大さじ2・1/3)
いりごま	大さじ1/2	水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1・1/2		

## 作り方

- ①れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。万能ねぎを小口切りにする。
- ②じゃが芋を電子レンジ等で加熱し、熱いうちに潰す。
- ③②に米粉を混ぜ合わせ、少しずつ水を加える。(かたさをみながら、調節する。)ひとかたまりになるまでよくこね、8等分にする。
- ④ボウルに[A]を入れて、よく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ⑤③で④を包み、サラダ油を熱したフライパンに入れて蓋をし、中に火が通るまでじっくりと焼く。
- ⑥⑤を器に盛り、[B]を合わせたたれを添える。

# 海鮮お好み焼き

調理時間の目安 20分

米粉と長芋で作るお好み焼きは、もちりふっくらの美味しさです。ホットプレートでも簡単に作れます。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1枚分)	
エネルギー	395kcal
タンパク質	12.9g
脂質	15.5g
炭水化物	48.5g
食塩相当量	1.1g

## 材料(2枚分)

キャベツ……………80g      長芋……………50g  
 長ねぎ……………1/4本

[A] 米粉……………100g  
 水……………120cc  
 卵……………1個  
 和風だしの素……………小さじ1/2  
 塩……………ひとつまみ

冷凍シーフードミックス(解凍しておく)……100g  
 サラダ油……………適量  
 お好み焼き用ソース……………適量  
 マヨネーズ……………適量  
 鰹節、青のり、紅生姜…各適量

## 作り方

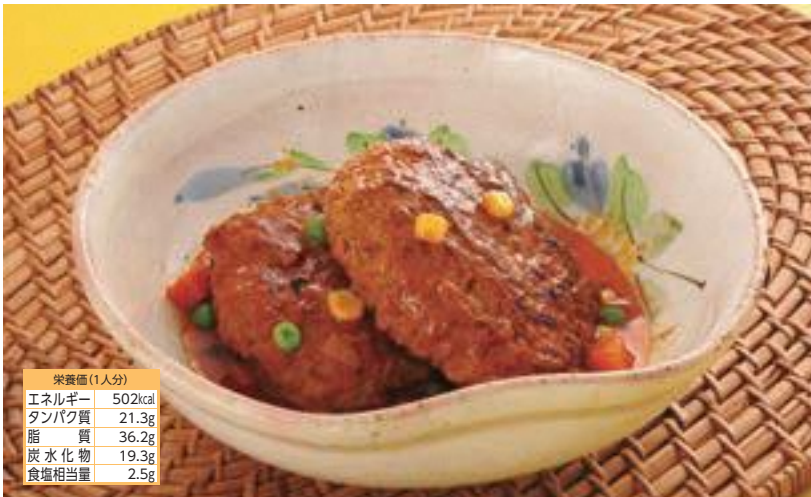
- ①キャベツは3cm長さ、1cm幅に切り、長ねぎは輪切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
- ②ボウルに[A]と長芋を合わせてよく混ぜ、キャベツ、長ねぎ、シーフードミックスを加えて軽く混ぜる
- ③フライパンにサラダ油をしいて②の半量を流し入れ、中火で焼き色が付くまで焼く。裏返したら、フライ返しで軽く押しさえながら焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④器に③を盛り付け、お好み焼き用ソース、マヨネーズを絞って鰹節、青のり、紅生姜を飾る。

# 米粉ハンバーグ

調理時間の目安 50分

ソースは温めてから調味料をとかしてください。

\*レシピ提供/常盤学園 山下楓



栄養価(1人分)	
エネルギー	502kcal
タンパク質	21.3g
脂質	36.2g
炭水化物	19.3g
食塩相当量	2.5g

## 材料(4人分)

合挽き肉……………400g      玉ねぎ……………1/2個

[A] 卵……………1個      [C] バター……………20g  
 牛乳……………50cc      マヨネーズ……………大さじ3  
 米粉……………大さじ3      ケチャップ……………大さじ3  
 塩……………小さじ1/2      とんかつソース……………大さじ2  
 こしょう……………少々

ソース  
 [B] 水……………200cc  
 洋風スープの素(顆粒)……………小さじ1・1/2

サラダ油……………適量

ミックスベジタブル……………100g

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱し、冷ましておく。
- ②ボウルに合挽き肉と①と[A]を入れて粘りが出るまでよくこねる。
- ③②のたねを4等分にし、形を整える。サラダ油を熱したフライパンで両面をじっくり焼く。中まで火が通ったら、器に盛る。
- ④きれいにしたフライパンに[B]とミックスベジタブルを入れて火にかける。具材に火が通ったら、[C]を加えてひと煮し、盛り付けた③にかける。

# 海老ぷりチリソース煮

調理時間の目安 25分

海老に米粉を付けて炒めておくと、こっくりと仕上がります。加熱し過ぎるとかたくなるので、あらかじめ調味料を合わせて手早く調理しましょう。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	239kcal
タンパク質	16.9g
脂 質	9.7g
炭水化物	19.1g
食塩相当量	1.8g

## 材料(4人分)

海老(無頭・中)	300g		
片栗粉(下処理用)	適量		
小松菜	1把		
[A] 塩	小さじ1/2	[B] 白ねぎ(みじん切り)	5cm分
酒	大さじ1/2	にんにく(みじん切り)	ひとかけ分
米粉	大さじ2	生姜(みじん切り)	ひとかけ分
[C](合わせておく)		[D] 米粉	大さじ2
水	100cc	水	大さじ2
ケチャップ	大さじ3		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1		
豆板醤	小さじ1		
鶏がらスープの素	小さじ1		
ごま油	大さじ1	サラダ油	大さじ2

## 作り方

- ①海老は殻をむき、背に縦の切れ目を入れて背わたを除き、片栗粉をもみこんで水洗いする。小松菜はかために下茹でし、水気を絞って4cm 長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、中火で小松菜を炒め、塩、こしょう(分量外)で調味する。器に盛り付ける。
- ③①の海老の水気を取ってボウルに入れ、[A] を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、[B] を入れて弱火で炒め、香りが立ったら海老を入れ、中火にして八分通り火を通す。
- ④③に [C] を入れ、海老が煮えたらよく溶いた [D] を加えて混ぜる。(ソースは小松菜にもかけるので多めで良い。)
- ⑤②の小松菜の上に④を盛り付ける。

# トック(韓国餅)入り豚キムチ

調理時間の目安 60分

トックは多めに作り、ラップで包み冷凍保存が出来ます。

\*レシピ提供/常盤学園 調理科 科長 村上孝



栄養価(1人分)	
エネルギー	425kcal
タンパク質	12.0g
脂 質	24.2g
炭水化物	36.1g
食塩相当量	2.3g

## 材料(4人分)

<b>トック</b>	
[A] 米粉	120g
片栗粉	大さじ1
水	100cc
白菜	150g
ニラ	1束
白ねぎ	1本
豚バラ肉(薄切り)	200g
キムチ(市販品)	180g
サラダ油	適量
<b>調味料</b>	
[B] しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

## 作り方

- ① [A] 米粉と片栗粉を水でよく練り、2等分にして、直径2cm 位の棒状にのばし、蒸し器に入れて10分蒸す。ラップをして冷蔵庫で冷まし、2本を3mm 幅の斜めに切る。
- ②豚バラ肉、白菜は3cm 幅に切り、ニラは4cmの長さ、ねぎは斜めに切る。
- ③②をサラダ油で炒め、①を加えて [B] で味付け、キムチを加えてさらに炒め、ごま油で仕上げる。



# 生ハムのクリームパスタ

生クリームがなくても、米粉と牛乳で簡単にクリームパスタが作れます。スモークサーモンやベーコンでも是非お試しください。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 25分



栄養価(1人分)	
エネルギー	599kcal
タンパク質	23.7g
脂質	17.9g
炭水化物	82.6g
食塩相当量	4.1g

## 材料(4人分)

スパゲッティ……320g    スイートコーン(缶詰は冷蔵)……60g  
 ほうれん草……1把    にんにく(みじん切り)……ひとかけ分  
 生ハム……100g    オリーブオイル……大さじ1  
 エリンギ(大)……1本

[A] 米粉……大さじ4  
 牛乳……400cc  
 洋風スープの素(顆粒)……小さじ1

塩……小さじ1/3  
 こしょう……少々  
 バター……20g

粉チーズ(好みで)……適量

## 作り方

- ①ほうれん草は下茹でし、水気を絞って4cm長さに切る。生ハムは3cm幅に切る。エリンギは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。(ソースの仕上がる時間に合わせてスパゲッティを茹で始める。)
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったらほうれん草とエリンギ、スイートコーンを入れて中火で炒める。
- ③②によく混ぜた[A]を入れてとろみが付くまで混ぜ、塩、こしょうで調味してバターを加える。
- ④③に茹で上がったスパゲッティを入れてソースを絡め、仕上げに生ハムを加えてひと混ぜする。
- ⑤器に④を盛り付けて、好みで粉チーズをふる。

# 米粉のじゃがいもニョッキ・トマトソース

じゃが芋と米粉で、もちもちのニョッキが作れます。トマトソースをたっぷり絡めて召し上がれ!

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 河野京子

調理時間の目安 40分



栄養価(1人分)	
エネルギー	399kcal
タンパク質	10.4g
脂質	11.8g
炭水化物	64.1g
食塩相当量	0.5g

## 材料(4人分)

**ニョッキ**  
 じゃが芋……300g  
 [A] 米粉……150g  
 卵……1個  
 粉チーズ……大さじ1  
 塩、ナツメグ 各少々

打ち粉(米粉)……適量

**トマトソース**  
 玉ねぎ……1/2個    トマトピューレ……400g  
 赤唐辛子……1本    ミニトマト……16個  
 (種を取って半分折る)    ローリエ……1枚  
 オリーブオイル……大さじ3

バジル……1枝    塩……適量  
 ブロccoli……1株    粉チーズ……適量

## 作り方

- トマトソース**  
①トマトソースを作る。玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは一口大に切り、下茹でする。
- ②フライパンにオリーブオイルと赤唐辛子を入れて、弱火にかける。香りがたったら玉ねぎを入れてよく炒める。トマトピューレ、ミニトマト、ローリエを加えて、焦がさないように煮込む。
- ニョッキ**  
③ニョッキを作る。じゃが芋はやわらかく茹で、マッシャーでつぶす。粗熱がとれたら[A]を加え、混ぜ合わせてひとまとめにする。
- ④打ち粉をした台の上で棒状にのびし、長さ2cm程度に切る。打ち粉をしながらフォークに押し付け模様をつける。
- ⑤たっぷりの熱湯に塩(約1%)を加え④を茹でる。全体が浮き上がったらずるに上げ、水気を切る。
- ⑥②にバジル、ブロッコリー、⑤を加え、強火であえ、塩で味を調える。器に盛り、粉チーズをかける。

# 米粉で作るカボチャのニョッキ

米粉を使用することで、ニョッキはもちもち、ホワイトソースは簡単に。

調理時間の目安 30分

\*レシピ提供/常盤学園 池本正臣



栄養価(1人分)	
エネルギー	519kcal
タンパク質	14.3g
脂 質	10.6g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	1.0g

## 材料(4人分)

かぼちゃ……………400g 塩、こしょう……………少々  
 米粉……………240g 打ち粉(米粉)……………適量  
 卵……………2個

バター……………10~20g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 マッシュルーム……………150g

[A] 米粉……………大さじ4  
 牛乳……………400cc

固形スープの素……………1個

パセリ(みじん切り)……………適量

## 作り方

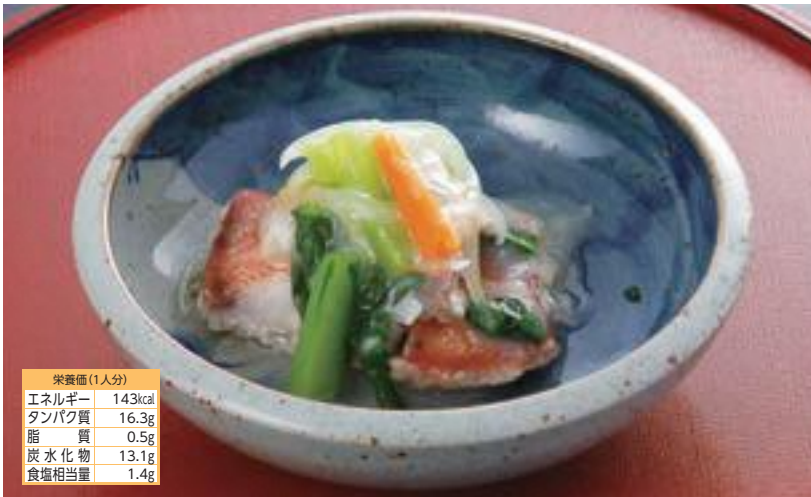
- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切る。ラップをかけて、電子レンジで7~8分、やわらかくなるまで加熱して、潰す。
- ②①に、米粉、卵を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③打ち粉をした台で、②を棒状にのばし、長さ2cm程度に切る。フォークの背で筋をつけ、たっぶりの熱湯で茹でる。浮き上がってきたら、取り出す。
- ④玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
- ⑤鍋にバター、玉ねぎを入れて炒める。透き通ったら、マッシュルームを加えて炒める。
- ⑥⑤によく溶いた[A]と固形スープの素を加え、とろみが付くまで混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦器に③を盛り付けて⑥のソースをかけ、パセリを飾る。

# 白身魚の野菜あんかけ

米粉を使うことで、まろやかな口当たりの野菜あんかけになります。

調理時間の目安 25分

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	143kcal
タンパク質	16.3g
脂 質	0.5g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	1.4g

## 材料(2人分)

白身魚……………2切れ 玉ねぎ……………70g  
 塩……………少々 ほうれん草……………1/2束  
 人参……………30g 酒……………大さじ3

[A] 水……………200cc  
 鶏がらスープの素……………小さじ1

塩……………少々  
 こしょう……………少々

[B] 米粉……………大さじ1と1/2  
 水……………大さじ3

## 作り方

- ①白身魚は2つに切って塩をふる。
- ②人参は細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は熱湯で茹で、冷水にとって冷ます。水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③①をフライパンに入れて酒をふり、蓋をして弱火にかける。5~6分蒸し煮にし、器に盛る。
- ④鍋に[A]を入れて煮立て、人参、玉ねぎを加える。しんなりしたら、塩、こしょうで調味し、ほうれん草を加えてさっと煮る。
- ⑤よく溶いた[B]を加えてとろみを付け、③にかける。

# だし巻き卵

卵焼きに米粉を入れることで、ふわっとソフトな食感に仕上がります。卵が焼きやすくなり、きれいなだし巻き卵ができます。冷めても固くなりやすく、お弁当にも向いています。

調理時間の目安 10分

\* レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	183kcal
タンパク質	9.6g
脂 質	11.8g
炭水化物	6.7g
食塩相当量	1.0g

## 材料(2人分)

卵	3個
[A] 米粉	小さじ2
水	小さじ2
[B] (合わせておく)	
だし	50cc
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

サラダ油 適量

- 作り方
- ①ボウルに卵を溶きほぐし、合わせた[A]と[B]を加えて混ぜる。
  - ②卵焼き器にサラダ油を熱し、①を流し入れ、焼きながら巻く。
  - ③形を整え、食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。



# 揚げ出し豆腐

米粉をまぶしてカリッと揚げた豆腐に、米粉でとろみを付けたあんをかけました。アツアツ出来立てをどうぞ!

調理時間の目安 25分

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	148kcal
タンパク質	6.2g
脂 質	7.8g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.6g

## 材料(4人分)

木綿豆腐	1丁	米粉	大さじ4
なす	1本	揚げ油	適量

### あん

[A] (小鍋に合わせておく)	
米粉	大さじ1/2
だし	120cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

白髪ねぎ	適量
青じそ(千切り)	2枚分

- 作り方
- ①豆腐は8等分に切って水切りをする。なすは食べやすい大きさに切る。
  - ②水気を拭いた豆腐、なすに米粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
  - ③[A]をよく混ぜ溶かして中火にかけ、混ぜながらとろみを付ける。
  - ④器に②を盛り付け、③のあんをかけて白髪ねぎと青じそをのせる。





# じゃがいもの米粉揚げ

調理時間の目安 30分

衣に米粉を使用することで、カリカリのかき揚げになります。揚げたてを塩でどうぞ！

\*レシピ提供/常盤学園 星子 誠



栄養価(1人分)	
エネルギー	266kcal
タンパク質	7.2g
脂 質	4.3g
炭水化物	48.0g
食塩相当量	0.3g

## 材料(4人分)

じゃが芋……………300g  
 春菊……………40g  
 桜えび……………20g  
 米粉……………大さじ2

[A] 米粉……………150g  
 水……………100~150cc  
 塩……………少々

揚げ油……………適量

## 作り方

- ①じゃが芋は細切り、春菊は4cm 長さに切る。
- ②①と桜えびを合わせ、米粉をまぶす。
- ③ボウルに[A]を混ぜ合わせて、衣を作る。
- ④③に②を入れて混ぜ合わせる。玉杓子などで形を整えながら170℃の油に落とし入れ、色よく揚げる。



# 鰯のカレームニエル ウスターソース風味

調理時間の目安 20分

米粉をまぶしたムニエルは、カリッと香ばしく仕上がります。青魚にはDHA、EPAが多く含まれ、生活習慣病予防効果も期待出来ます。米粉に加えたカレー粉の風味で魚臭さが気にならず、魚が苦手な方にもお勧めの一品です。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	137kcal
タンパク質	10.2g
脂 質	6.8g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.9g

## 材料(4人分)

鰯……………4尾  
 ウスターソース……………大さじ2

[A] (合わせておく)  
 米粉……………大さじ2  
 カレー粉……………大さじ1

付け合せの野菜(レタス、パプリカなど)……………適量

サラダ油……………適量

## 作り方

- ①鰯は3枚におろす。バットにウスターソースを入れ、鰯を浸けて10分程度おき、下味を付ける。
- ②①の鰯の汁気を拭き、合わせた[A]を両面にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②をこんがり焼く。
- ④③を付け合せの野菜と共に器に盛る。



# 鶏つくね

しっとり、つるっとふっくらした食感の鶏つくねができます。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	161kcal
タンパク質	13.5g
脂 質	9.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.7g

## 材料(4人分)

鶏ひき肉	300g
玉ねぎ	1/4個
しょうが(すりおろし)	1/3かけ分
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉	大さじ2

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
  - ②全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
  - ③小さめの小判型にする。
  - ④フライパンに油をなじませ、③を両面よく焼き、火を通す。
- ※蒸すとよりふっくらと、米粉の特徴が出ます。ソースをかけたり、照り焼きにするなど、アレンジができます。

# 簡単春巻き

米粉と牛乳で簡単・短時間で春巻きができます。もちもち食感の春巻きです。中の具材を変えるだけでいろいろなおアレンジが可能です。

調理時間の目安 15分

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	280kcal
タンパク質	6.7g
脂 質	13.3g
炭水化物	31.7g
食塩相当量	1.0g

## 材料(4枚分)

カニかまぼこ	1本
ロースハム	1枚
海老	50g
春雨(乾燥)	30g
[A] 牛乳	
米粉	100g
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量
レタス	4枚
チリソース	適量

## 作り方

- ①カニかまぼこは半分に切り、細切りにし、ハムも細切りにする。海老は殻をむき背わたを除いて、下茹でする。春雨はお湯でもどすか、下茹でする。
- ②ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を流し入れ、中火で焼く。焼けたら裏返し、裏面を軽く焼く。同様に残りの生地も焼く。
- ④③にレタス、①を入れて巻き、チリソースを添える。



# 米粉タルトのほうれん草キッシュ

サーモンや、きのこと類でも美味しくできます。

\*レシピ提供/常盤学園 西山叶子

調理時間の目安 90分



栄養価 (1台分)	
エネルギー	2457kcal
タンパク質	47.4g
脂 質	177.7g
炭水化物	154.3g
食塩相当量	2.1g

## 材料 (21cm タルト型1台分)

### タルト生地

米粉	150g
バター	100g
卵白	1個分
水	50cc

### アパレイユ (中身生地)

卵	2個
卵黄	1個分
生クリーム	100cc

[A] 米粉	15g
粉チーズ	10g
こしょう	少々

ほうれん草	1束
ベーコン	50g
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	適量

## 作り方

**下準備** [A]を合わせておく。

- ①タルト生地を作る。ボウルにバター、米粉を入れる。指でバターをつぶしながら米粉がバラバラになるまで混ぜ合わせる。卵白を入れ、冷水を少しずつ加えながらこね、ひとかたまりにする。ラップに包み冷蔵庫で10~15分寝かす。
- ②①を、3mm程の厚さにのばし、クッキングシートを敷いたタルト型に敷く。
- ③アパレイユを作る。ボウルに卵、卵黄を溶き、生クリームも加えて泡立てないように混ぜる。[A]を3回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ほうれん草は茹でて、2cm長さに切る。ベーコンは2cm幅に切り、玉ねぎはくし形切りにして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤仕上げる。②に④を並べて入れ、③を流し入れ、予熱した180℃のオーブンで約25分焼く。
- ⑥粗熱がとれたら、型から外し適当な大きさに切り分け、器に盛る。

# ふんわりカニかま玉

卵液に米粉を加えると、卵がやわらかく焼き上がります。ふんわり卵に米粉のとろみあんをたっぷりかけて召し上がれ。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 20分



栄養価 (1人分)	
エネルギー	249kcal
タンパク質	13.9g
脂 質	14.0g
炭水化物	14.9g
食塩相当量	1.8g

## 材料 (2人分)

卵	3個	米粉	大さじ1
カニかまぼこ	50g	塩	適量
生椎茸	2枚	こしょう	少々
えのき	40g	サラダ油	適量
長ねぎ	8cm分		

### あん

[A] (小鍋に合わせておく)

米粉	大さじ1/2
水	50cc
鶏がらスープの素	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

## 作り方

- ①カニかまぼこは4cm長さの細切りにする。(又は手で裂く)椎茸は石づきを取って薄切りにし、えのきは石づきを取って半分に切る。長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒め、塩、こしょうで調味する。一旦バットに取り出して、米粉をまぶす。
- ③ボウルに卵を割り入れ、②を入れてざっと混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を流し入れ、箸で軽く混ぜながらふんわりとまとめるように焼く。やや半熟で火を止め、フライパンの縁から滑らせるようにして器に盛る。
- ⑤あんを作る。小鍋に合わせた[A]をよく混ぜて中火にかける。混ぜながらとろみを付け、④にかける。

# アツアツ!! チーズフォンデュ

調理時間の目安 20分



作り方

- ①具材を準備する。じゃが芋、ブロッコリーは一口大に切って茹で、フランスパンも一口大に切る。ミニトマトと共に器に盛り付ける。
- ②フォンデュソースを作る。耐熱容器にピザ用チーズを入れ、米粉を加えて軽く混ぜ、[A]を加えてもう一度混ぜる。電子レンジで約3~4分、なめらかなとろみが付くまで加熱する。(途中様子を見ながら3回程混ぜる。)
- ③①にアツアツのフォンデュソースを添える。(卓上ウォーマーがあれば保温しながら食べる。)

じゃが芋、ブロッコリーは電子レンジ加熱でもOK! 米粉を使ったトロトロのソースがパンや野菜によく絡みます。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

## 材料(4人分)

じゃが芋(中).....3個  
ブロッコリー.....100g  
フランスパン(スライス).....8切れ  
ミニトマト.....4個

### フォンデュソース

ピザ用チーズ.....200g  
米粉.....大さじ2

[A] 牛乳.....120cc  
白ワイン.....大さじ2  
おろしにんにく.....少々  
塩.....少々  
こしょう.....少々

# もちりごま豆腐

調理時間の目安 20分 \*冷やす時間を除く



作り方

- ①ボウルに[A]を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜる。
- ②①をこして鍋に移し、中火にかけて木均子で混ぜる。もったりしてきたら弱火にし、13~15分間練り続ける。
- ③水で濡らした流し缶に②を流し、表面をゴムベラでならす。粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④たれを作る。小鍋に[B]を入れ、よく混ぜてから中火にかけ、混ぜながらとろみを付ける。
- ⑤③を8等分して器に盛り付け、わさびをのせてたれをかける。

葛粉の代わりに米粉を使ったごま豆腐です。弱火でゆっくりと練り上げると、もちり感が増します。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

## 材料(14cm×14cm 流し缶 1台分)

[A] 練りごま(白).....30g  
米粉.....50g  
塩.....ひとつまみ  
砂糖.....小さじ1/2

水.....400cc

### たれ

[B] 米粉.....大さじ1  
薄口しょうゆ.....小さじ2  
みりん.....大さじ1  
だし.....50cc

練りわさび.....適量



# 豚肉のこんがり生姜焼き

● 米粉を利用した生姜焼きは、こんがりと色よく焼き上がります。豚肉全体に米粉を薄くまぶすのが、上手に焼き色を付けるコツです。

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	337kcal
タンパク質	18.7g
脂 質	20.4g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	1.5g

## 材料(4人分)

豚ロース肉(生姜焼き用).....360g

[A] 下味用	[B] 仕上げ用 (合わせておく)
おろし生姜.....30g	しょうゆ.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1	酒.....大さじ1
酒.....大さじ1	みりん.....大さじ1
みりん.....大さじ1	

米粉.....大さじ4  
サラダ油.....適量

付け合せの野菜(レタス、パプリカなど).....適量

## 作り方

- ①バットに[A]を合わせ、豚肉を入れて下味を付ける。
- ②①の豚肉全体に米粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②の両面を焼き、焼き色が付いたら[B]を加えて味を絡める。
- ④器に③と付け合せの野菜を盛り付ける。

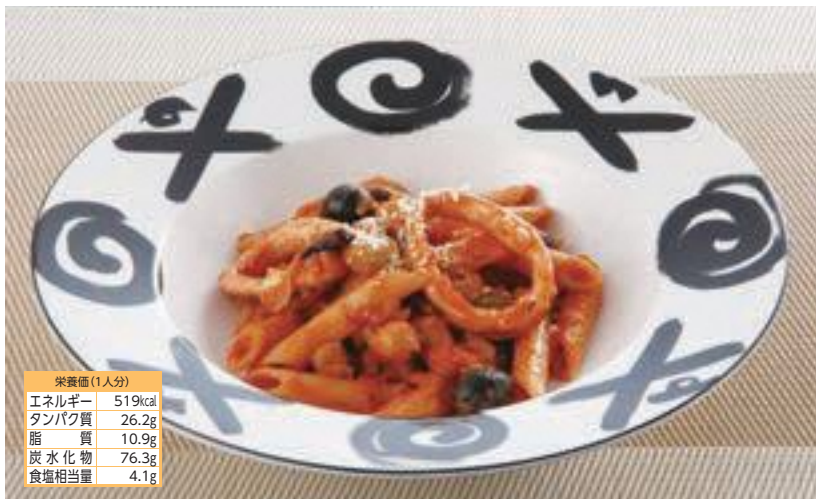


# イカとビーンズのペンネトマトクリームソース

● 難しそうなトマトクリームソースも、トマト缶と牛乳、米粉で気軽に作れます。お洒落なイタリアンにチャレンジしてみましょう。

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 25分



栄養価(1人分)	
エネルギー	519kcal
タンパク質	26.2g
脂 質	10.9g
炭水化物	76.3g
食塩相当量	4.1g

## 材料(4人分)

ペンネ.....280g  
ヤリイカ(下処理済み).....1ぱい(約200g)  
玉ねぎ.....1/2個  
ミックスビーンズ(ドライパック、缶詰など).....150g  
黒オリーブ(瓶詰).....8粒  
オリーブオイル.....大さじ1  
にんにく(みじん切り).....ひとかけ分  
赤唐辛子.....1本  
白ワイン.....大さじ2

[A] トマト水煮(カット).....1缶(400g) [B] 米粉.....大さじ5  
洋風スープの素(顆粒).....小さじ2 牛乳.....400cc

塩.....小さじ1  
粗挽き黒こしょう.....適量  
粉チーズ.....適量

## 作り方

- ①イカの胴は輪切り、ゲソは4cm 長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。
- ③②にイカ、ミックスビーンズ、オリーブを入れて中火で炒め、白ワインをふる。(ソースの出来上がり時間に合わせてペンネを茹で始める。)
- ④③に[A]を加えて5~6分煮詰め、よく溶いた[B]を加えてとろみを付け、塩、粗挽き黒こしょうで調味する。
- ⑤④に茹で上がったペンネを加えてソースを絡める。赤唐辛子を除いて器に盛り付け、粉チーズをふる。

# 米粉ピザ

調理時間の目安 90分



栄養価(1枚当たり)	
エネルギー	692kcal
タンパク質	16.4g
脂質	27.4g
炭水化物	91.4g
食塩相当量	2.9g

作り方

- ①ウィンナー、玉ねぎ、トマト、ピーマンを薄切りにする。
- ②ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えてこねる。まとまったら、オリーブオイルを加えて10分程こねる。(ホームベーカリーやニーダーを使用してもOK)
- ③28℃で30分、一次発酵する。
- ④③を3分割し、直径20cm位に薄くのばす。
- ⑤④の表面にオリーブオイルをぬり、縁から1.5cmほど残してピザソースをのばす。
- ⑥⑤に①のをせ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑦予熱した250℃のオーブンで10分程焼く。

● 家で簡単に米粉ピザを作ってみましょう！ソースや具材をアレンジして、いろんな味を楽しんで。

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 城本治代

## 材料(20cm 3枚分)

### [A] 生地

米粉	200g
小麦粉	100g
ドライイースト	小さじ2
塩	小さじ1強

ぬるま湯	180cc
オリーブオイル	大さじ3

### トッピング

オリーブオイル	適量	玉ねぎ	1/2個
ピザソース	適量	トマト	1個
(トマトソース、バジルソース)		ピーマン	2個
ウィンナー	6本	ピザ用チーズ	適量

# 高菜とチャーシューのおやき

調理時間の目安 25分



栄養価(1個分)	
エネルギー	189kcal
タンパク質	6.3g
脂質	6.6g
炭水化物	24.9g
食塩相当量	1.3g

作り方

- ①ボウルに[A]を入れてよくこね、なめらかになったら4等分にして丸め、ラップをかけておく。
- ②具を作る。チャーシューは粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、中火で高菜漬とチャーシューを炒め、しょうゆとみりんで調味する。
- ③まな板に打ち粉をして①の生地を置き、丸く広げて②を包む。形を整えて、片面にごまを付ける。
- ④フライパンにごま油を熱し、中火で③を焼く。美味しそうな焼き色が付いたら水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったら蓋を取り、表面がカリッとなるまで焼いて器に盛る。

● 懐かしい味のお焼きです。米粉と豆腐を1:1の割合で合わせるので、かたくなりやすく、口当たりがソフトです。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

## 材料(4個分)

[A] 米粉	100g
絹ごし豆腐	100g
ベーキングパウダー	小さじ1

### 具

チャーシュー	4枚
高菜漬(刻み)	40g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	適量

打ち粉(米粉)	適量
白いりごま	小さじ2
ごま油	適量
水	30cc



# 米粉と里芋のニョッキ アンチョビトマトソース

\*レシピ提供/フードコーディネーター 柚木さとみ



栄養価(1人分)	
エネルギー	177kcal
タンパク質	5.3g
脂 質	7.3g
炭水化物	23.2g
食塩相当量	1.1g

## 【材料】(3~4人分)

### 里芋ニョッキ

里芋	250g	塩	ひとつまみ
米粉	大さじ5	ぬるま湯	小さじ4~
粉チーズ	大さじ2と1/2		

### アンチョビトマトソース

カットトマト缶	1缶(400g)
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
アンチョビフィレ	4枚
オリーブオイル	大さじ1
ブラックオリーブ	16個
ケッパー	大さじ1
パセリ	少々
オリーブオイル、黒こしょう	各少々

## 作り方

### 里芋ニョッキを作る

- ①里芋は柔らかくなるまで蒸かし、皮をむいてマッシャーやフォークで潰す。
- ②米粉、塩、粉チーズ、ぬるま湯を加え、全体をよく混ぜる。
- ③湯を沸かし、塩を加える。手に米粉をまぶしつけながら、②を一口大に丸めて中火で茹でる。(※トマトソースの中に直接入れてもOK)
- ④里芋ニョッキが浮いてきたら、更に1分ほど茹でる。

### アンチョビトマトソースを作る

- ①にんにくはみじん切りにする。オリーブは半量を粗めのみじん切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらし、ペーパーで水気をきっておく。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにく、赤唐辛子を入れ弱火にかける。にんにくの香りがしてきたらアンチョビを加え、潰しながら火を入れる。
- ③トマト缶を入れて時々かき混ぜながら煮詰める。(※ここで里芋ニョッキを入れてもOK)とろみがついてきたらオリーブ、ケッパーを加え混ぜる。

### 仕上げ

器に里芋ニョッキ、アンチョビトマトソースを盛り、パセリを散らす。オリーブオイルをまわしかけ、黒こしょうをふる。



# ホワイトシチュー

米粉でとろみを付けた、ヘルシーなシチューです。ポイントは、米粉をダマがなくなるまで牛乳によく溶かすこと。シチューのルーを使わず、ご家庭でも簡単に本格的なシチューを作ることが出来ます。

調理時間の目安 25分

\* レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1人分)	
エネルギー	359kcal
タンパク質	9.0g
脂 質	15.6g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	3.5g

## 材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
じゃが芋	1個
ブロッコリー	1/4株
しめじ	1/5パック
ベーコン	3枚
バター	10g
水	400cc
固形スープの素	2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

[A] 牛乳	300cc
米粉	大さじ6

## 作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、人参はいちょう切りにし、じゃが芋は1cm角に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②熱した鍋にバターをなじませ、玉ねぎを炒める。人参とじゃが芋を加え、表面が透き通るまで炒める。ブロッコリー、しめじ、ベーコンを加えて軽く炒め、水を加える。
- ③沸騰したら固形スープの素、塩、こしょうを加え、5分程煮る。
- ④③によく溶かした[A]を混ぜながら加え、とろみが付くまで煮込む。

# 米粉入りだご汁

米粉を入れることで、つるっと、なめらかなだごができます。

\* レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	366kcal
タンパク質	14.6g
脂 質	6.9g
炭水化物	59.4g
食塩相当量	5.5g

## 材料(4人分)

[A] 米粉	100g
中力粉	100g
塩	小さじ1/2

[B] めるま湯(45℃程度)	120~130ml
大根	100g
ごぼう	100g
里芋	250g
油揚げ	1枚
しいたけ	3枚
鶏肉	100g
水	1800ml

顆粒和風だし	大さじ1と1/2
味噌	100g
薄口醤油	大さじ1/2

## 作り方

- ①Aを混ぜ、めるま湯で生地がまとまるまでこね合わせる。
  - ②水を鍋に入れ加熱し、沸騰したら顆粒和風だしを加える。
  - ③②にカットしたBを入れ、火が通るまで煮込む。
  - ④①を一口大にちぎって入れ、10分ほど煮込む。
  - ⑤味噌を溶き入れ、薄口醤油を加え、お好みでねぎを散らす。
- ※生地が耳たぶ位の柔らかさになるまで、しっかりとこねてください。

# 鶏肉のカレークリーム煮

スパイシーでマイルドなクリーム煮です。鶏肉に米粉をふるるので肉の旨みが逃げず、ソースもとろりと仕上がります。

\* レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 30分



栄養価(1人分)	
エネルギー	438kcal
タンパク質	23.7g
脂質	30.4g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	1.2g

## 材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	サラダ油	適量
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1/2
しめじ	1パック	こしょう	適量
パプリカ(赤)	1/2個	白ワイン	大さじ1
アスパラガス	4本		

[A] 米粉……………大さじ3  
カレー粉……………小さじ2

[B] 水……………240cc  
洋風スープの素(顆粒)……………小さじ1

生クリーム……………100cc

## 作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。玉ねぎは7~8mm幅のくし形に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。パプリカは薄切りにし、アスパラガスは根元の皮をむいて4つに切って下茹でする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて中火で炒め、塩、こしょうをする。
- ③②に玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたら白ワインを加えて軽く炒め、[A]をふって全体になじませる。
- ④③に[B]を入れ、しめじ、パプリカを加えて煮る。煮立ったら弱火にして10分程煮込み、仕上げにアスパラガスと生クリームを加え、沸騰寸前に火を止める。

# 豆乳スープ

豆乳に米粉を混ぜ加熱することで、簡単にとろ〜りとしたスープが出来ます。口どけがよく、なめらかな食感が特徴です。食材のアレンジで、様々なヘルシーメニューが可能です。

\* レシピ提供/熊本製粉(株)

調理時間の目安 20分



栄養価(1人分)	
エネルギー	307kcal
タンパク質	11.3g
脂質	15.1g
炭水化物	32.6g
食塩相当量	2.4g

## 材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個	しめじ	1/4パック
人参	1/4本	ベーコン	3枚
じゃが芋	1個	水	400cc
ブロッコリー	1/4株	サラダ油	適量

[A] 鶏がらスープの素……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々

[B] 豆乳……………200cc  
米粉……………大さじ2

パセリ(みじん切り)……………適量

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、人参、じゃが芋は1cm角に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、人参、じゃが芋を表面が透き通るまで炒める。ブロッコリー、しめじ、ベーコンを加えて軽く炒め、水を加える。
- ③沸騰したら[A]を加え、具材に火が通るまで5分程煮込む。
- ④③によく溶かした[B]を混ぜながら加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤④を器に盛り、パセリを散らす。

# トマトたくさんカレー

ルウをあらかじめ作る手間がかからず、最後に米粉でとろみをつけるだけで、ご家庭でも簡単に口溶けのよいカレーが作れます。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	449kcal
タンパク質	11.6g
脂 質	6.8g
炭水化物	83.3g
食塩相当量	0.3g

## 材料(4人分)

豚肉	100g
玉ねぎ	2個
にんじん	1/2個
カットトマト缶	250g
サラダ油	大さじ1
水	700ml
米粉	36g
カレー粉	大さじ2
チャツネ	大さじ1と1/2
塩こしょう	適量

## 作り方

- ①塩こしょうとカレー粉を豚肉にもみ込み、下味をつける。
- ②玉ねぎをくし切りに、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋を熱して油をしき、玉ねぎを入れてよく炒める。玉ねぎが透き通ったら、豚肉、にんじんを加え炒める。
- ④トマト缶、水を加え、アクを取りながらよく煮込む。
- ⑤チャツネを加え煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑥米粉を2倍量程度の水(70ml)に溶く。
- ⑦⑥をかき混ぜながら少しずつ加え、3分間ほど煮込む。カレーのとろみが出てきたら完成。

# コーンチャウダー

なめらかなクリームスープです。季節に合わせた野菜を使います。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1人分)	
エネルギー	167kcal
タンパク質	5.4g
脂 質	9.1g
炭水化物	15.8g
食塩相当量	1.0g

## 材料(4人分)

玉ねぎ	1/2個
ベーコン	50g
コーン	70g
固形コンソメ	1個
水	400g
牛乳	300g
米粉	30g
サラダ油	適量

## 作り方

- ①ベーコンと玉ねぎは1cm幅に切る。
  - ②熱した鍋にサラダ油をなじませ、玉ねぎとベーコンを炒める。
  - ③コーンを加えて炒める。
  - ④鍋に水とコンソメを加えてひと煮立ちさせる。
  - ⑤ボウルに牛乳と米粉を入れて溶かしておく。
  - ⑥④に⑤を入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ※牛乳にといた米粉は、入れる前にもう一度よくかき混ぜてください。

# もちもち米粉団子とふんわり鶏団子の鍋

米粉と豆腐で作る米粉団子は栄養価が高く、口当たりはもちもちやわらか。米粉を加えた鶏団子はふんわりとした食感です。

調理時間の目安 25分

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1人分)	
エネルギー	252kcal
タンパク質	14.7g
脂質	5.9g
炭水化物	34.8g
食塩相当量	4.1g

## 材料(4人分)

白菜……5~6枚 エリンギ(大)……1本  
 ごぼう……80g 水菜……1束  
 人参……40g だし……1000~1200cc

**米粉団子** [A] 米粉……80g 絹ごし豆腐……80g  
**鶏団子** [B] 鶏ひき肉……150g 長ねぎ(みじん切り)……1/2本  
 米粉……大さじ2 塩……小さじ1/4  
 [C] 塩……小さじ1 薄口しょうゆ……大さじ3 酒……大さじ2

薬味(柚子ごしょう、一味唐辛子など)

## 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがきにして水に放ってアクを抜く。人参は半月切りにし、エリンギは石づきを取って食べやすく切る。水菜は4cm長さに切る。
- ②米粉団子を作る。ボウルに[A]を入れてよくこね、一口大の団子に丸めておく。
- ③鶏団子の準備をする。ボウルに[B]を入れてよくこねておく。
- ④土鍋にだしと[C]を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして白菜、ごぼう、人参を入れ、③をスプーン2本で団子状にまとめながら鍋に落として煮る。
- ⑤④に、②の米粉団子を加え、火が通ったらエリンギと水菜を入れてひと煮する。好みで柚子ごしょうや一味唐辛子を入れる。

# 野菜のシチュー米粉仕立て

米粉のやさしいとろみがちょうどいい、根菜類がたっぷり入った和風のシチューです。

調理時間の目安 30分

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 内田敦子



栄養価(1人分)	
エネルギー	223kcal
タンパク質	9.3g
脂質	7.9g
炭水化物	28.9g
食塩相当量	2.0g

## 材料(4~5人分)

里芋……150g えのき……1/2袋  
 大根……100g 鶏肉……100g  
 ごぼう……100g バター……10g  
 人参……100g 水……1000cc

[A] 塩……小さじ1 薄口しょうゆ……小さじ1 砂糖……小さじ1 和風だしの素……小さじ1  
 [B] 米粉……50g 水……300cc

牛乳……200cc  
 グリンピース……50g

## 作り方

- ①里芋・大根・ごぼう・人参・鶏肉は、さいの目切りにする。えのきは2cm長さに切る。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、①を炒める。水を加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③②に[A]を加えて調味する。(少し濃い目の味付けにするのがポイント)
- ④③によく溶いた[B]を加える。とろみが付いたら、牛乳とグリンピースを入れてひと煮し、器に盛る。

# カレーのこめ団子汁

季節の野菜でバリエーションをお楽しみください。

\*レシピ提供/常盤学園 紫垣隆元

調理時間の目安 40分



栄養価(1人分)	
エネルギー	259kcal
タンパク質	7.6g
脂質	8.4g
炭水化物	38.3g
食塩相当量	1.4g

## 材料(4人分)

豚肉(こま切れ)	70g
玉ねぎ	1個
人参	1本
なす	1本
ゴーヤ	1本
水	900cc
カレールー	50g
サラダ油	適量

[A] 米粉	100g
水	100cc

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、人参、なすは乱切りにする。ゴーヤは半分に切り、わたを取って半月切りにし、塩でもみ洗う。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③②に水を加えて、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④なす、ゴーヤを湯通しする。
- ⑤ボウルに[A]を入れてよくこね、一口大の団子に丸め、熱湯で茹でる。
- ⑥③にカレールーとなすを入れ、ひと煮したら、器に盛り⑤の団子とゴーヤを入れる。

# ケン太君家のだご汁 熊本県産の食材と米粉を使って

全て熊本県産の野菜を使用しています。団子に米粉を入れることで、より一層やわらかく仕上がります。

調理時間の目安 40分

\*レシピ提供/常盤学園 日本調理専任講師 園田修一



栄養価(1人分)	
エネルギー	278kcal
タンパク質	9.8g
脂質	4.1g
炭水化物	45.8g
食塩相当量	2.4g

## 材料(4人分)

里芋	2個	水菜	1/4束
ごぼう	1/4本	こんにゃく	1/3枚
人参	1/3本	鶏もも肉	1/4枚
大根	1/8本	油揚げ(小)	1枚
椎茸	3枚		

## だご生地

米粉	80g	水	60~70cc
強力粉	70g	塩	ひとつまみ

## 調味料

鰹だし汁	750cc	みりん	50cc
薄口しょうゆ	40cc	酒	25cc

## 作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切りそろえる。こんにゃくは野菜の大きさに合わせてちぎり、塩でもむ。鶏もも肉は、一口大に切る。
- ②里芋、ごぼう、人参、大根は水から茹で、後で椎茸を入れ火が通ったらざるにあげる。こんにゃくは軽く茹で、鶏もも肉は霜ふりして水に取る。油揚げは油抜きをして、一口大に切る。
- ③ボウルに米粉と強力粉と塩を入れ、分量の水を入れてよくこねる。しばらく寝かせてグルテンを引き出し、ちぎりながら熱湯で茹でる。
- ④鍋に調味料を入れ、鶏肉と野菜、こんにゃく、油揚げとちぎりだごを入れて火にかけ、アクを取りながら煮込み、仕上げに水菜を入れる。

# 米粉のアスパラポタージュ

アスパラガスの風味を米粉のやさしいとろみで仕上げた、色鮮やかなグリーンのスープです。

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 坂本トヨ子

調理時間の目安 30分



栄養価(1人分)	
エネルギー	48kcal
タンパク質	1.9g
脂質	1.1g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	1.4g

## 材料(4~5人分)

アスパラ液(500cc)	
アスパラガス	100g
水	400cc
塩	ひとつまみ
-----	
米粉	25g
牛乳	100cc
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1

## 作り方

- ①アスパラ液を作る。鍋に水を入れて火にかけて沸騰させ、アスパラガスと塩を入れて茹でる。火が通ったら、煮汁ごとミキサーにかける。
- ②鍋に米粉を入れ、①を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②を混ぜながら火を通し、煮立ったら牛乳を加えて、塩、こしょうで調味する。



# 米粉の冷製スープ

とろ〜り濃厚な米粉のスープは、米粉の分量調節で好みのとろみに調整できます。

\*レシピ提供/常盤学園 森 大輔

調理時間の目安 60分



栄養価(1人分)	
エネルギー	267kcal
タンパク質	4.8g
脂質	16.5g
炭水化物	24.2g
食塩相当量	1.3g

## 材料(4人分)

じゃが芋	150g
玉ねぎ	100g
バター	10g
水	450cc~500cc
固形スープの素	1個
-----	
[A] 牛乳	300cc
米粉	50g
-----	
生クリーム	100cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
-----	
パセリ(みじん切り)	適量

## 作り方

- ①じゃが芋を粗みじんに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバター、玉ねぎを入れ、焦がさないように炒める。玉ねぎが透き通ったら、じゃが芋を入れて炒める。
- ③②に水、固形スープの素を入れ、蓋をして具材に火が通るまで煮る。
- ④③をミキサーにかけ、こし器にかけながら鍋に戻す。よく溶かした[A]を加えて、混ぜながらとろみが付くまで煮る。
- ⑤とろみがついたら火を止め、生クリームを加える。塩、こしょうで味を調べ、冷ます。(氷水をはったボウルなどで鍋ごと冷やす。)
- ⑥⑤を器に盛り、パセリを飾る。

# パンプキンボールのココロ彩りシチュー

かぼちゃと米粉で作るモチモチのパンプキンボールは、ほんのりと甘く優しい味わいです。仕上げのとろみも米粉で付けます。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 35分



栄養価(1人分)	
エネルギー	276kcal
タンパク質	10.6g
脂 質	10.4g
炭水化物	35.9g
食塩相当量	1.6g

## 材料(4人分)

玉ねぎ	1個	かぼちゃ	150g 程度
ウインナー	4本	(皮をむいた状態で)	120g
しめじ	80g	サラダ油	適量
ブロッコリー	80g	豆乳	400cc
ミニトマト	8個	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

[A] 米粉 40g  
塩 ひとつまみ

[B] 水 400cc  
洋風スープの素(顆粒) 小さじ2

[C] 米粉 大さじ4  
水 大さじ4

## 作り方

- ①玉ねぎ、ウインナーは一口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ブロッコリーは小房に分けて下茹でし、ミニトマトは湯むきする。
- ②かぼちゃは3~4cm角に切って皮をむき(正味120g程度)、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで2~3分、やわらかくなるまで加熱してフォークの背で潰す。
- ③②に[A]を入れてよくこね、一口大のボール状に丸める。
- ④鍋にサラダ油を熱し、中火で玉ねぎ、ウインナーを炒め、[B]を入れて煮る。煮立ったら③を入れて2~3分煮る。
- ⑤④にしめじ、ブロッコリー、ミニトマトを加え、豆乳を注ぎ入れてひと煮する。塩、こしょうで調味し、よく溶いた[C]を加えてとろみを付ける。

# 超簡単!米粉ブランマンジェ

本来アーモンドミルクとゼラチンで作るブランマンジェを、手軽に牛乳と米粉、アーモンドエッセンスで作りました。超簡単デザートです。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里

調理時間の目安 10分 \*冷やす時間を除く



栄養価(1個分)	
エネルギー	132kcal
タンパク質	3.6g
脂 質	3.7g
炭水化物	21.0g
食塩相当量	0.1g

## 材料(容器5個分)

[A] 米粉 40g  
砂糖 50g  
牛乳 450cc

アーモンドエッセンス 適量  
ブルーベリージャム 適量  
ミント 適量

## 作り方

- 下準備** 器を水で濡らしておく。
- ①鍋に[A]を入れ、よく混ぜ溶かしてから弱火にかける。木杓子でゆっくり混ぜながら加熱し、とろみが付いたら火を止めて、アーモンドエッセンスを加える。
  - ②①を器に手早く流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
  - ③ブルーベリージャムとミントを飾る。

# ココア風味の蒸しカステラ

\*レシピ提供/フードコーディネーター 柚木さとみ



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	113kcal
タンパク質	2.1g
脂 質	4.5g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.1g

## 材料(直径4cmのミニカップ 15個分)

卵	3個
[A] 米粉	150g
ココアパウダー	10g
きび砂糖	100g
[B] サラダ油	大さじ4
豆乳	大さじ4
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2

## 作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、泡立て器で溶きほぐす。ふるった[A]を加えヘラでざっくりと混ぜる。
- ②半分くらい混ぜたら[B]を加え混ぜる。粉っぽさがなくなったらベーキングパウダーを加え更に混ぜる。
- ③型に流し入れ、蒸気のがった蒸し器で25分前後蒸し上げる。(中弱火)



# 米粉マフィン

米粉を使うことで、しっとりとしたマフィンを作ることが出来ます。米粉をダマができてくいため作業も簡単になります。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1個分)	
エネルギー	360kcal
タンパク質	4.3g
脂 質	19.2g
炭水化物	41.0g
食塩相当量	0.2g

## 材料(6個分)

米粉	150g
上白糖	120g
ベーキングパウダー	3g
食塩	0.2g
バター(室温に戻しておく)	120g
全卵	120g
牛乳	50ml

## 作り方

- ①ボウルにバター、砂糖を入れ、ふんわりするまですり混ぜる。
- ②溶き卵を①に少しずつ加え、さらに混ぜる。
- ③米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、②に加え混ぜる。
- ④③に牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤マフィンカップに絞る。
- ⑥180℃に余熱したオーブンで約25分焼いたら完成。



# 米粉の揚げ菓子

調理時間の目安 50分

米粉のカリカリさくさくの食感がたまらない。  
みかんの皮の風味がアクセントに！

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 吉野ユミ子



栄養価(1個分)	
エネルギー	108kcal
タンパク質	1.1g
脂質	4.9g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.0g

## 材料(30個分)

マーガリン.....大さじ3

[A] 卵.....2個  
黒ごま.....大さじ2  
みかんの皮(みじん切り).....1個分  
砂糖.....180g

米粉.....300g  
揚げ油.....適量

## 作り方

- ①ボウルにマーガリンを入れてやわらかく練り、[A]を加えて混ぜ合わせる。
- ②①に米粉を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③②を3cm程度に丸め、低温の油でゆっくりと揚げる。



# 米粉のブラウニー

調理時間の目安 50分

卵は一度に入れるより、数回に分けて混ぜたほうがきれいに混ざります。

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1台分)	
エネルギー	755kcal
タンパク質	93.7g
脂質	506.0g
炭水化物	694.2g
食塩相当量	2.4g

## 材料(30×30cm 天板1台分)

チョコレート.....200g  
無塩バター.....300g  
グラニュー糖.....300g  
卵.....4個

[A] 牛乳.....60cc [B] 米粉.....120g  
塩.....ひとつまみ ココアパウダー(無糖).....40g

くるみ.....250g  
ドライランベリー.....150g  
粉砂糖(好みで).....適量

## 作り方

- 下準備** [B]は合わせてふるっておく。オーブンを170℃に予熱しておく。
- ①ボウルに、溶かしたチョコレートと無塩バターを入れ、グラニュー糖を加え、混ぜ合わせる。
  - ②卵を加え、混ぜ合わせる。
  - ③[A]を加え、混ぜ合わせる。
  - ④[B]を加え、混ぜ合わせる。
  - ⑤刻んだくるみとドライランベリーを加え、混ぜ合わせる。
  - ⑥天板にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、均一にのばす。
  - ⑦170℃のオーブンで25分ほど焼く。好みで、仕上げに粉砂糖をふる。

# コメコサンミーサーターアングギー

カリカリさくさくの食感は米粉ならではの。ピーナッツで香ばしさも加わり、きな粉や黒ごま、生姜汁の風味がアクセントに。

調理時間の目安 15分 \*寝かす時間を除く

\*レシピ提供/常盤学園 津守なるみ



プレーン	きなこ黒ごま	ジンジャー
栄養価(1個当たり)	栄養価(1個当たり)	栄養価(1個当たり)
エネルギー 85kcal	エネルギー 91kcal	エネルギー 95kcal
タンパク質 1.4g	タンパク質 1.8g	タンパク質 1.4g
脂質 3.9g	脂質 4.6g	脂質 4.3g
炭水化物 10.8g	炭水化物 10.3g	炭水化物 12.2g
食塩相当量 0.3g	食塩相当量 0.3g	食塩相当量 0.3g

作り方

## プレーン味の作り方

- ①米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵と三温糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③②にピーナッツ、塩を加えて混ぜる。
- ④③に①を入れ、ざっくりと混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。ぬれ布巾をかけ、1時間ほど寝かせる。
- ⑤④の生地を適当な大きさに丸め、低温の油でじっくりと揚げる。  
きな粉黒ごま味には、③の後で[A]を、ジンジャー味には[B]を加える。

## 材料(各10個分)

### プレーン味

米粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
三温糖	40g
ピーナッツ(すりつぶし)	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2

### きな粉黒ごま味

米粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
三温糖	40g
ピーナッツ(すりつぶし)	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
[A] きな粉	大さじ1
黒いりごま	適量

### ジンジャー味

米粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
三温糖	45g
ピーナッツ(すりつぶし)	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
[B] 生姜汁	大さじ1

揚げ油 適量

# お米 de くるみクッキー

生地は冷凍保存可能なので、ストックしておき、食べたいときに好きな量を焼いて食べてください。

調理時間の目安 70分

\*レシピ提供/熊本製粉(株)



栄養価(1個当たり)
エネルギー 88kcal
タンパク質 1.1g
脂質 4.5g
炭水化物 10.9g
食塩相当量 0.1g

作り方

**下準備** [A]は合わせてふるっておく。

- ①くるみはローストし、細かく刻む。
- ②ボウルにやわらかくしたバター、グラニュー糖、塩を入れ、手でよくすり混ぜる。
- ③溶き卵を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ④②に[A]を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ⑤生地を2等分にし、棒状にのばす。冷蔵庫で30分寝かす。
- ⑥生地のまわりに、ハケで水をぬり、グラニュー糖をまぶす。
- ⑦5~8mmにカットし天板に並べ、予熱した170℃のオーブンで25分焼く。

## 材料(30個分)

無塩バター	72g
グラニュー糖	140g
塩	小さじ1/2
溶き卵	1個分

[A] 米粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2

くるみ 100g  
グラニュー糖 適量

# 米粉の抹茶パウンドケーキ

パウンドケーキは膨らみやすいので、生地を型に入れる際、少し中心をへこませておいたほうが形がキレイに仕上がります。

\*レシピ提供/熊本製粉(株)

調理時間の目安 80分



栄養価(1台分)	
エネルギー	1168kcal
タンパク質	12.2g
脂 質	64.7g
炭水化物	130.3g
食塩相当量	1.1g

## 材料(17×8cm パウンド型1台分)

[A] 米粉……………70g  
抹茶……………大さじ1/2  
ベーキングパウダー…小さじ1/2

[B] グラニュー糖……………70g  
卵……………1個  
牛乳……………小さじ4  
塩……………少々

溶かしバター……………70g

## 作り方

**下準備** [A]は合わせてふるっておく。オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①ボウルに[A]と[B]を入れ、泡立て器でよく混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ②生地を冷蔵庫で15分程寝かせる。
- ③パウンドケーキの紙型に生地を流し入れる。
- ④180℃のオーブンで40分焼く。

# もちもちリングドーナツ

小麦・卵・乳不使用のヘルシードーナツです。

\*レシピ提供/米粉専門フードコーディネーター 高橋ヒロ



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	260kcal
タンパク質	2.8g
脂 質	12.1g
炭水化物	33.6g
食塩相当量	0.4g

## 材料(4個分)

[A] 絹ごし豆腐……………100g  
きび砂糖……………25g  
菜種油……………15g  
塩……………ひとつまみ

[B] 米粉(製菓用)……………60g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
白玉粉……………40g  
揚げ油……………適量  
レモンアイシング…粉糖25gにレモン果汁5gを入れて混ぜる。  
飾り付け…ピスタチオ、ストロベリーのフリーズドライ

## 作り方

**準備** オーブン用シートを10cm四方に切って4枚用意する。

- ①ボウルに[A]を入れ泡立て器でよく混ぜ、白玉粉を入れ混ぜ5分程度置いて混ぜふやかす。
- ②ポリ袋に[B]を入れてよく振り混ぜ、①のボウルに入れ生地をまとめ耳たぶくらいの柔らかさにする。まとまらない場合は水(分量外)を加える。
- ③②を4等分し、更に6~7等分にして丸め輪になるようにオーブン用シートの上に並べる。
- ④160℃に熱した油に③をシートごとそっと入れ5分程度揚げ途中シートが外れたら取りのぞく。ひっくり返しきつね色になるように揚げる。

# カスタード

米粉でなめらかなカスタードが作れます。作り方も簡単！いろいろなお菓子にアレンジ♪

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(全量)	
エネルギー	976kcal
タンパク質	23.4g
脂質	39.6g
炭水化物	128.9g
食塩相当量	0.5g

## 材料

米粉	35g
卵黄	45g
牛乳	400ml
グラニュー糖	80g
バター	10g
バニラエッセンス	少々

- 作り方**
- ①ボウルに卵黄と牛乳を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
  - ②①にグラニュー糖と米粉、バニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。
  - ③②を鍋に入れ、木べらで底から混ぜながら弱火にかける。
  - ④全体がクリーム状になったら火を止める。
  - ⑤最後にバターを加え、混ぜ合わせる。
  - ⑥バットに流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

# やわらか栗大福

調理時間の目安 25分

電子レンジで簡単に出来る和のスイーツです。米粉で作った皮はふんわりやわらか。春には是非いちごでお試し下さい。

\*レシピ提供/フードコーディネーター 加治佐由香里



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	180kcal
タンパク質	2.4g
脂質	0.3g
炭水化物	41.3g
食塩相当量	0.0g

## 材料(5個分)

[A] 米粉	80g
砂糖	40g
水	150cc

栗甘露煮(瓶詰)	5粒
粒あん(市販品)	100g
打ち粉(米粉)	適量

- 作り方**
- ①栗は汁気を拭く。あんは5等分して栗を包んで丸める。
  - ②耐熱ボウルに[A]を入れて泡立て器でよく混ぜ溶かし、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。一旦取り出して、濡らした木杓子で混ぜる。
  - ③再び電子レンジで1分加熱する。取り出して木杓子で手早く練って生地をまとめ、打ち粉をしたまな板の上に置く。手にも打ち粉を付け、生地を5等分する。(火傷に注意)
  - ④③を手のひらで軽く押さえながら丸く広げ、①を包んで形を整える。

# 米粉フィナンシェ

おいしさの決め手は、たっぷりのアーモンドパウダーと焦がしバター。そこへ米粉のしっとり、もっちりの食感が加わります。

調理時間の目安 40分

\*冷やす時間を除く

\*レシピ提供/常盤学園 松井彩



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	284kcal
タンパク質	5.0g
脂質	18.2g
炭水化物	26.0g
食塩相当量	0.2g

## 材料(5個分)

バター……………70g  
卵白……………3個分  
グラニュー糖……………70g

[A] 米粉……………45g  
アーモンドプードル……………60g  
ベーキングパウダー……………小さじ1

はちみつ……………小さじ1・1/2  
スライスアーモンド……………適量

## 作り方

**下準備** [A]は合わせてふるっておく。

- ①焦がしバターを作る。バターを鍋に入れて焦がし、フィルターなどでこしておく。
- ②ボウルに卵白とグラニュー糖を入れ、泡立てないようにしながら混ぜ合わせる。[A]を入れてゴムベラで押し混ぜ、ダマが残らないよう馴染ませる。
- ③②に、①とはちみつを加えて軽く混ぜ合わせた生地を、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ④③の生地をカップ型に8分目まで入れる。スライスアーモンドをのせて、予熱した180℃のオーブンで17～18分ほど焼く。

# 米粉パン

米粉のパンは時間が経ってかたくなってしまったら、軽く温め直すことでふんわりモチモチの食感が戻ってきます。また、発酵が1回で済むのも米粉パンの特徴の1つです。

調理時間の目安 90分

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 菅原静子



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	198kcal
タンパク質	7.9g
脂質	4.2g
炭水化物	30.5g
食塩相当量	0.7g

## 材料(15個分)

[A] 米粉……………480g  
グルテン……………120g  
ドライイースト……………10g(大さじ1強)  
砂糖……………48g  
塩……………小さじ2  
水……………480cc

ショートニング……………48g

## 作り方

- ①ボウルに[A]を入れて、ひとかたまりになるまでよくこねる。
- ②①にショートニングを入れて20分こねる。
- ③②を80gずつに分けて丸め、ベンチタイムを15分おく。
- ④38℃で40分、仕上げ発酵をする。
- ⑤予熱した160℃のオーブンで10分焼く。



# サクサク米粉ボール

米粉とアーモンドプードルの組合せで、サクサクほろほろの食感に！

調理時間の目安 60分

\*レシピ提供/常盤学園 洲上沙姫



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	28kcal
タンパク質	0.5g
脂 質	1.9g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.0g

## 材料(70個分)

アーモンドプードル	65g
無塩バター	100g
グラニュー糖	25g
米粉	120g
塩	ひとつまみ
カシューナッツ	20g
きな粉	20g
粉糖	20g

## 作り方

**下準備** オーブンを160℃に予熱しておく。

- ①ボウルにふるったアーモンドプードルを入れ、やわらかくしたバター、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①に米粉と塩を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、ひとまとめにする。生地的一半に細かく刻んだカシューナッツを混ぜる。
- ③②を1つ6gずつ丸めて、天板にのせ160℃のオーブンで20分焼く。(焼きが足りない場合は、様子を見ながら5分程度追加する。)
- ④焼きあがったカシューナッツ入りの生地にはきな粉を、もう片方には粉糖をまぶす。

# 米粉チーズケーキ

クリームチーズは室温に戻して、やわらかくしておきましょう。フードプロセッサーやハンドミキサーなどを使って気軽にトライしてみてください。

調理時間の目安 30分

\*レシピ提供/常盤学園 上田真梨子



栄養価(1台分)	
エネルギー	2224kcal
タンパク質	34.9g
脂 質	152.5g
炭水化物	172.1g
食塩相当量	2.0g

## 材料(18cm型1台分)

卵	2個
クリームチーズ	200g
生クリーム	150cc
砂糖	120g
バター	10g
レモン汁	大さじ2
米粉	50g

ホイップクリーム・ミントなど…適量

## 作り方

**下準備** 卵を卵黄と卵白に分けておく。オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①卵白以外の材料を全てミキサーにかける。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで角が立つまでしっかりと泡立てる。
- ③②に①を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ④バター(分量外)を塗った型に生地を流し入れる。型をたたいて空気を抜き、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤冷めたら、適当な大きさに切り分け、ホイップクリーム、ミントを飾る。

# 米の粉ケーキ

調理時間の目安 60分

生地のもちっとした食感を保つには、りんごの水分をきちんと取ることがポイント。

\*レシピ提供/くまもとふるさと食の名人 松崎サチ子



栄養価(1台分)	
エネルギー	1635kcal
タンパク質	21.5g
脂 質	56.8g
炭水化物	255.7g
食塩相当量	2.6g

## 材料(直径21cm丸型1台分)

[A] 米粉……………150g  
ベーキングパウダー…小さじ2

りんご……………1個  
卵……………2個

[B] 砂糖……………100g  
水……………100cc  
サラダ油……………50cc  
塩……………ひとつまみ

作り方

**下準備** [A]を合わせてふるっておく。オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①りんごは皮をむき5mm～1cm幅のイチョウ切りにする。水にさらしてザルにあげる。
- ②ボウルに卵を入れてよく溶き、[B]を加えて混ぜ合わせる。
- ③[A]を加えて混ぜ合わせ、水気を取ったりんごを入れてサクッと混ぜる。
- ④型に少量の油(分量外)を塗り、③を流し入れ、180℃のオーブンで40分程焼く。

# 米粉でふわもちミニ食パン

小麦・卵・乳不使用のヘルシー食パンです。

\*レシピ提供/米粉専門フードコーディネーター 高橋ヒロ



栄養価(全量)	
エネルギー	441kcal
タンパク質	5.6g
脂 質	5.7g
炭水化物	88.4g
食塩相当量	1.5g

## 材料(ミニ食パン型)

米粉(新米粉)……………80g  
タピオカ澱粉……………20g  
きび砂糖……………5g  
自然塩……………1.5g  
イースト……………2g  
菜種油……………5g  
お湯(37度)……………80g～

作り方

- ①ボウルに米粉、タピオカ澱粉、きび砂糖、自然塩、イーストを入れて泡だて器でよく混ぜる。
  - ②1にぬるま湯と菜種油を入れて、なめらかになりつやがでてくるまでゴムヘラでよく混ぜる。
  - ③型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れしっかりラップをして35℃前後で発酵させる(10～25分)
  - ④約1.5倍に膨らんだら、クッキングシートをかぶせて更にアルミホイルをかぶせて160℃で10分。200℃に温度を上げて15分アルミホイルを取って200℃で15分(ガスオーブンだと20℃下げる)
- \*アルミホイルを取る時は蒸気が熱いので火傷に注意  
\*カットは粗熱を取ってから、粗熱が取れたら必ずラップをして乾燥を防ぐ。

# スノーボールクッキー

小麦、卵を使わないサクサクの口溶けのよいクッキーです。

\*レシピ提供/熊本製粉株式会社 監修/河野京子



栄養価(1個当たり)	
エネルギー	47kcal
タンパク質	0.5g
脂 質	3.0g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.1g

## 材料(50個分)

米粉	90g
粉糖	115g
マーガリン	125g
アーモンドプードル	90g
塩	2g
粉糖(振りかける用)	適量

## 作り方

- ①室温に戻したマーガリンに、砂糖、塩を白っぽくなるまですり混ぜる。
  - ②米粉とアーモンドプードルを一緒にふるったものを①に加え、混ぜる。
  - ③ボール状に成形する。
  - ④上火170℃、下火150℃で18分程度焼く。
  - ⑤冷めたら粉糖をふりかけて、出来上がり。
- ※オーブンによって焼き時間がことなる場合があります。  
※きなこやココアパウダーを使用することでアレンジが楽しめます。