

PART 2

米粉で簡単Cooking!

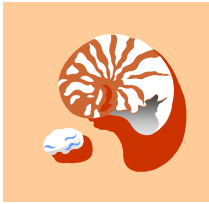
【主食・副食】

とっとりの福餅（鳥取）
だいこん餅（広島）
キムチもち（徳島）
チヂミ（島根）
たくあん焼き（愛媛）
玄米粉ピザ（香川）
とっとりのモダンおやき（鳥取）
吉備の摘み菜汁（岡山）
チャウダー（広島）
米麺サラダ（島根）
冷製玄米粉ニョッキスープ（香川）
郷土の味 冷やし汁（徳島）
雑穀もちの甘酢あんかけ（徳島）
とっとりの砂丘巻（鳥取）

【お菓子】

リンゴケーキ（島根）
パウンドケーキ（高知）
玄米粉クッキー（香川）
お米のクッキー（山口）
もちもちロールサンド（山口）
クレープ（広島）
米粉クレープ（岡山）
おやき（山口）
吉備の黒日売だんご（岡山）

中国四国米粉食品普及推進協議会
中国四国農政局



とっとりの砂丘巻

(1個 194kcal)

作り方

材料 (10枚分)

【皮の材料】

米粉・・・・・・・・200g
 かたくり粉・・・・・・・・40g
 卵・・・・・・・・100g
 卵Mサイズ = 約50g
 砂糖・・・・・・・・10g
 塩・・・・・・・・1g
 牛乳・・・・・・・・500ml
 サラダ油・・・・・・・・20g

【具の材料】

きゅうり・・・・・・・・200g
 赤ピーマン・・・・・・・・100g
 黄ピーマン・・・・・・・・100g
 貝割れ菜・・・・・・・・50g
 白ねぎ・・・・・・・・50g
 ホンモロコ佃煮・100g
 (チーズ、ハム、魚の蒲焼き等)



提供：社団法人 鳥取県栄養士会

ボールに卵、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
さらに牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。

米粉とかたくり粉をふるいにかけて に加え、
よく混ぜ合わせ30分以上ねかせる。

野菜は各々長さを揃えてせん切りにする。

フライパンを熱して、油を薄く引き、 を玉杓子
で底から掻き混ぜながらすくい入れ、直径20cmの
円型に成型し、両面をこんがり焼く。

焼き上がった皮に、 の野菜、ホンモロコ佃煮等
の具材をのせて折りたたんで食べる。

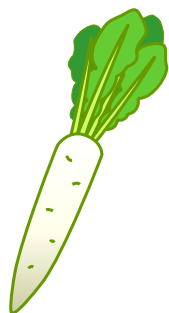
POINT

小麦粉アレルギーの方でも安心していただけます。
皮を焼くときはじっくりとこんがり時間をかけて
焼きます。

具材は肉、魚、卵等に野菜を添えてバランスよく。
身近にあるもの何でも具材に、
みんなで焼けばワイワイ楽しめます。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



だいこん餅

(1人分 138kcal)

材料 (4人分)

だいこん・・・150g 米粉・・・2/3カップ
 海老・・・40g 水・・・1/2カップ
 鶏ミンチ肉・・・60g 油・・・適宜
 干しいたけ・・・1枚【タレ】
 にんじん・・・20g しょうゆ・・・適宜
 三つ葉・・・4～5本 酢・・・適宜
 好みでラー油



提供：広島県栄養士会 近藤フミエ

作り方

だいこんは、せん切りにして塩を振り、しんなりさせ、絞る。

海老は、背わたと殻を取り、粗みじんに切る。

干しいたけは、もどして粗みじんに切る。

にんじんは細切りに、三つ葉は1cm長さに切る。

米粉と水をあわせておく。

海老と鶏肉を炒める。

と残りの材料と水溶き米粉をあわせる。

卵焼き器に油を敷いて、 を流し、両面焼く。

適当に切って盛り付け、タレを添える。

POINT

中に入れる具材も工夫次第でもっとおいしくできます。モチモチとして楽しい食感です。



キムチもち

(1人分 295Kcal)

材料(4人分)

白菜キムチ・・・300g ごま油・・・大さじ2
豚肉もも薄切り・200g
にら・・・80g 〔すだち・・・2個
もち粉・・・120g 醤油・・・大さじ1
乾えび・・・20g
熱湯・・・120cc



POINT

カリッと香ばしく仕上げてください。
出来上がりの熱々を頂いて・・・
お好みで、すだち醤油をつけてお召し上がり下さい。

作り方

キムチはざく切りにしておく。

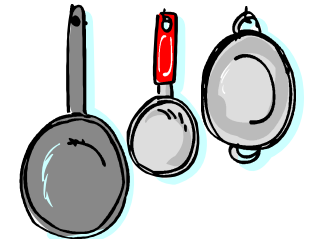
豚肉は、細切りに切る。

にらは、細かく切る。

ボールにもち粉を入れ、熱湯を加えて混ぜる。
さらに、キムチ、豚肉、にら、乾えびを加えてよく
混ぜ、12等分して小判型にまとめる。

耐熱皿に並べ、ラップをして5～6分レンジに
かける。

フライパンにごま油を熱し、中火で両面がかりっ
とするまで焼く。



提供：(社)徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会 溝淵 年男
中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



チヂミ

(1枚 449 kcal)

作り方

材料

ニラ 1把	【タレ】
あさりむき身 . . 100g	みじん切り生姜 . 10g
又は干しえび . 12g	にんにく 5g
白玉粉 60g	醤油 大さじ3
卵 1個	酢 大さじ1
水 80cc~	粉唐辛子 少々
醤油 大さじ1/2	砂糖 少々
塩 ひとつまみ	
ごま油 12g	

ニラを1cm長さに切る。

ボールに白玉粉、水を入れて溶き、溶き卵を入れて混ぜ、醤油、塩を加える。
ニラとあさりを入れて混ぜる。

タレを合わせる。

フライパンにごま油を入れ、 をこんがりと焼く。切り分けて器に盛り、タレを添える。

POINT

米粉を使うことで、もちりとした食感に仕上がります。強火でカリッと焼き上げると外はパリパリ、中はもちりとなります。タレに生姜、にんにくを入れているので、ニラとの相性がぴったりです。

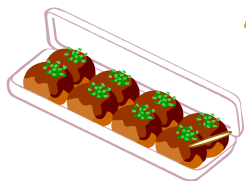


提供：宮内 玲子



たくあん焼き

(1人分10個 269kcal)



材料(40個分)

【生地】

米粉・・・250g
だしの素・・・10g
水・・・250cc

【具】

たくあん・・・30g
豚肉・・・60g
もやし・・・50g
紅しょうが・・・20g
キャベツ・・・50g
青ねぎ・・・20g
天かす・・・20g



愛媛県今治市 森 津由美(主婦)

作り方

豚肉、もやしは適当な大きさに切り、湯通しをしておく。

たくあん、紅しょうが、青ネギ、キャベツは適当な大きさに切る。

生地は、規定の分量を入れよく混ぜる。

たこ焼き器に油を敷き、生地を入れお好みの具を入れる。

焼きあがったら、ソースや醤油をかけ、青のりやかつお節をかけお召し上がりください。

POINT

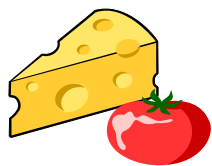
米粉は主体がお米なので、「漬物に合うはず」ということで、たこの代わりに「たくあん」を入れてみました。

生地を作るときは米粉と水の割合はキチンと計って下さい。

小麦粉の生地より水を多くするのがコツです。

今回は「たくあん」や「豚肉」を入れてみましたが、他にもご飯に合う食材はたくさんあるはずです。みなさんもいろいろ試してみたいはいかがでしょうか。





玄米粉ピザ

(1人分 343kcal)

作り方

材料(4人分)

- ドライイースト・・・4g **【トッピング】**
 - 微温湯・・・・・・・・大さじ2 ケチャップ・・・・40ml
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ1 たまねぎ・・・・50g
 - 玄米粉(深炒り)180g ピーマン・・・・4個
 - 小麦粉(強)・・・・70g ハム・・・・50g
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ2 チーズ・・・・50g
 - 塩・・・・・・・・少々 オレガノ・・・・少々
 - 微温湯・・・・200ml オリーブ油・・・・少々
- ラップ
オーブン用シート

ドライイーストを予備発酵させる。

ボールに粉、塩、砂糖を入れ、木べらで混ぜ、微温湯を少量ずつ加えて練り、かたまりになれば を加え、微温糖でかたさを調節しながら十分練りこみ、丸める。

ボールに の生地を入れてラップをかけ、30 の湯煎で30～40分発酵させ、ピザ用生地を作る。

生地をまな板に取り出し4つに分け、直径20cmほどの円形に伸ばす。

オーブン用シートに生地をのせ、フォークで穴をあけ、オリーブ油を生地にぬり、生地のみで焼く。(5、6分)

野菜は薄切りにし、ハムを適当な大きさに切る。生地にとマトソースを全体に伸ばした後、バランスよく具をのせ、オレガノをふる。

200度のオーブンで、約6分、縁に焼き色がつくまで、焼き上げる。

POINT

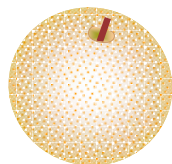
ベーキングパウダーを使った簡単ピザ生地も、玄米粉で作ることができます。



提供：香川県明善短期大学 名誉教授 川染節江

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会





とっりのモダンおやき

(1個 330 kcal)

材料 (10個分)

【皮の材料】

米粉・・・・・・・・500g
 梨・・・・・・・・400g
 ドライイースト・・・10g
 バター・・・・・・・・40g
 卵・・・・・・・・50g

【具の材料】

鶏挽肉・・・・・・・・200g
 生姜・・・・・・・・10g
 サラダ油・・・・・・・・10g
 ゆで卵・・・・・・・・300g
 卵Mサイズ = 約50g
 にら・・・・・・・・300g
 塩・・・・・・・・5g
 こしょう・・・・・・・・適量



提供：社団法人 鳥取県栄養士会

作り方

ボールに梨をすりおろし、イーストを入れ混ぜておく。

米粉とバターを加えて混ぜよくこねて、ボールにラップ又はぬれぶきんをかけて、しばらくねかせる。ねかしている時間を利用して具材を調理する。

をこねて10等分し、出来上がった具を包んで形を整え、溶き卵を塗って、オーブンで焼く。

具の調理

ゆで卵は、皮をむいて粗く刻む。

にらは洗って水気をきって1cmの長さに切る。

生姜は、みじん切りにする。

フライパンを熱し、油を入れて、生姜を炒め、を炒め、鶏挽肉を加えてよく炒め、塩・こしょうをふり入れる。

刻んでおいた、にら・ゆで卵を加えてさっと火を通す。

POINT

小麦粉、卵、牛乳等アレルギーの方でも安心していただけます。焼き上がったものは、ラップして冷凍保存できます。具を変えていろいろお試し下さい。



吉備の摘み菜汁

(1人分 304kcal)

作り方

材料(約4人分)

だんごの粉・・・75g 鶏肉・・・200g
唐きび粉・・・75g 三ツ葉・・・少々
ごぼう・・・100g 柚子・・・1/4ケ
干しいたけ・・・5g みそ・・・70g
にんじん・・・100g だし汁・・・1.2
だいこん・・・100g (昆布で出したもの)



提供：岡山県米粉食品普及推進協議会（（株）半鐘屋）

だんごの粉、唐きびの粉はそれぞれ耳たぶの固さに練り、碁石大のだんごを作り中心をくぼませる。

ごぼうはささがきにし、水に漬け、あく出しをする。にんじんはいちょう切り、だいこんは短冊切りにしておく。

鶏肉は、小口切りにしておく。

昆布は水から入れて、煮立つ直前に引き上げ、だし汁をつくる。

みそはだしでのばしておく。

だし汁に ・ を加えて柔らかくまるまで煮る。
を加えて浮き上がったらみそを加えて味を整え、三ツ葉を添える。

POINT

三ツ葉の代わりに季節の青物を添えても良いです。



中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



チャウダー

(1人分 218kcal)

材料 (4人分)

牡蠣・・・8～12粒
よく洗いを切る
ベーコン・・・60g
2cm長さに切る
じゃがいも・・・300g
1.5cm角に切る
にんじん・・・60g
いちちょう切り
たまねぎ・・・100g
くし型切り
コーン(缶詰)・・・30g

ブロッコリー・・・1/4株
小房に分け、塩を入れた
熱湯でさっと茹でる
米粉・・・大さじ4
牛乳・・・1.5カップ
水・・・2カップ
塩・・・少々
こしょう・・・少々



作り方

水を鍋に入れて、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。

ベーコンを加える。

牡蠣、コーンを加え、米粉、牛乳、塩、こしょうで味を整える。

盛り付けて、ブロッコリーをのせる。

POINT

チャウダーとは貝や魚を実にしたアメリカンスタイルのスープ。貝、牡蠣、あさり、海老などを主材料にしベーコン、玉葱、じゃがいもなどを適宜取り入れて用いる。浮き実にクラッカーを砕いて添える。冬には牡蠣を入れてよりおいしく！

提供：広島県栄養士会 近藤フミエ



米麺サラダ

(1枚 320kcal)

材料と分量 (4人分)

米麺・・・・・・・・・・60g【タレ】
季節の野菜・・計200g 溶き辛子・・・・小さじ1
えび・・・・・・・・・・4尾 酢・・・・小さじ1.5
醤油・・・・大さじ1.5
砂糖・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・大さじ1/2



提供：宮内 玲子

作り方

米麺は茹でた後、ザルに上げ、流水でもみ洗いをして水気を切り、ごま油をまぶす。

野菜をせん切りにして水に放し、ザルにあげる。えびは背ワタを取り、鍋に入れて酒蒸しをして殻をむき、半分に切る。

米麺、野菜を混ぜ、器に盛り、エビを飾りタレをかける。

POINT

米麺が固まらないようにごま油をまぶしますが、風味もつくのでおいしく食べられます。野菜はお好みですが、水菜等はシャリシャリとして、歯ごたえが米麺とピッタリです。





冷製玄米粉ニョッキスープ

(1人分 270kcal)

材料 (4人分)

【ニョッキ】

玄米粉(浅炒り)・50g 味噌・・・・・・・・適量
小麦粉(強)・・・100g 酒・・・・・・・・適量
ジャガイモ・・・400g 里芋・・・・・・・・4個
卵・・・・・・・・小1/2 人参・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・少々 わかめ・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・4カップ エリンギ・・・・・・・・3本
(昆布、かつお) 三つ葉・・・・4~5本
ミョウガ・・・・2個



提供：香川県明善短期大学 名誉教授 川染節江

作り方

ジャガイモをゆでて潰し、ボールに他の材料と一緒に混ぜ、練る。生地を打ち粉の上で棒状に伸ばし、包丁で一口大に切り、好みの形に成形しておく。

里芋、人参は短冊切り、エリンギは薄切り、ミョウガはスライスする。

鍋にだし汁を入れて加熱し、の野菜を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクをとる。

野菜が柔らかくなったら、ニョッキを入れ、浮き上がったら火をとめて、味噌と調味料で味を調え、冷やす。

汁椀に盛りつけ、上から適度に切った三つ葉とミョウガを散らし、夏場の栄養補給にどうぞ。



POINT

ニョッキは、そのままゆでた後、ミートソース等をかけて食べることもできます。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



郷土の味 冷やし汁

(1人分 480Kcal)

材料(4人分)

鳴門金時 100g	ちりめん 15g
水 100cc	だし汁 600cc
上新粉 200g ^A	酒 大さじ3
明太子 1/2腹	淡口醤油 小さじ2
ピーナツ粒 大さじ2	塩 大さじ2/3
のり(全型) 4枚	ごはん 400g
れんこん 100g	わさび 適量
青じそ 20枚	



POINT

暑い夏、食欲のない時にどうぞ！
器も冷たく冷やして・・・
彩りも楽しんで下さい。

作り方

鳴門金時をひたひたの水で柔らかく煮る。

上新粉に水を加えこねる。 を加えよく練り合わせる。

を2等分し、明太子とピーナツ粒を各々混ぜ合わせる。

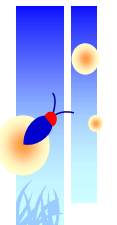
のりを8等分に切り、 に貼り付け、フライパンで両面焼く。

れんこんは皮をむき薄切りにし、酢を加えて湯でさっとゆがく。

青じそはは細切りにし、水にさらし固く搾る。

Aにちりめんを加え、だし汁を冷やす。

冷やしたごはんを器に盛り をのせ、わさびを添える。 のだし汁をかけて出来上がり。





雑穀もちの甘酢あんかけ

(1人分 287Kcal)

材料(4人分)

雑穀もち

- | | |
|------------------|-----------------|
| だんご粉・・・大さじ5 | 水・・・・・・・・1カップ |
| きび粉・・・・・・・・大さじ3 | チキンコンソメ・・・1個 |
| 水・・・・・・・・1/2カップ | 醤油・・・・・・・・大さじ2 |
| ごま油・・・・・・・・大さじ1A | 酢・・・・・・・・大さじ2 |
| 豚もも肉(かたまり)200g | 砂糖・・・・・・・・大さじ2 |
| 塩・こしょう・・・少々 | 片栗粉・・・・・・・・小さじ2 |
| 片栗粉・・・・・・・・大さじ1 | 水・・・・・・・・小さじ2 |
| にんじん・・・・・・・・80g | サラダ油・・・大さじ2 |
| 水煮たけのこ・・・100g | 枝豆・・・・・・・・適量 |
| たまねぎ・・・・・・・・100g | ゆず皮・・・・・・・・少々 |
| ピーマン・・・・・・・・2個 | |



POINT

材料と調味料を準備して手早く仕上げてください。
雑穀もちにあんをかける時、ジュッと音がする程に！

作り方

(雑穀もち)

だんご粉、きび粉、水をボールに入れ練り合わせる。コインの大きさに丸めてツブシ、フライパンにごま油を入れて焼く。

豚肉は5mmの厚さにスライスし、塩、こしょうをして片栗粉をまぶしておく。

にんじんはいちょう切り、たけのこは薄くスライスする。たまねぎとピーマンは、1cmの角切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、にんじん、たけのこ、たまねぎを炒めて皿に取り出しておく。サラダ油大さじ1を足して、豚肉を炒める。野菜を戻し、Aの調味料を入れる。

最後にピーマンを加えて、とろみがつけば出来上がり。

皿を ののせ、甘酢あんをかける。
茹でた枝豆をのせ、ゆずのせん切りを散らす。



提供：(社)徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会 川原 明美
中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



とっとりの福餅

(1個 288kcal)

材料 (10個分)

ながいも・・・500g ホンモロコ佃煮・150g
米粉・・・・・・・・500g サラダ油・・・・大さじ4
白ねぎ・・・・・・・・200g



POINT

小麦粉、卵、牛乳等アレルギーの方でも安心していただけます。
焼き上がったものは、ラップして冷凍保存できます。

作り方

ボールにながいもをすりおろし、米粉を一度に入れて混ぜ、よく捏ねてからボールにラップ又はぬれぶきんをかけて、1時間程度ねかせておく。

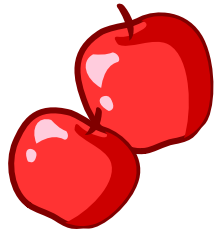
長ねぎを斜め薄切りにする。

を10等分にし、ラップを台のうえに張り、その上で直径20cm位の円にのばし、長ねぎとホンモロコ佃煮を並べて(生地の手を1～2cm程度空ける)巻き、さらに渦巻き状にする。

フライパンを熱して、油を引き をゆっくりと焼く。

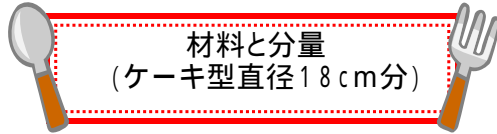


提供：社団法人 鳥取県栄養士会



リンゴケーキ

(6人分 2,168kcal)



材料と分量
(ケーキ型直径18cm分)

砂糖・・・・・・・・120g 卵・・・・・・・・3個
 ケーキ用マーガリン・・・・・・・・りんご・・・・・・・・1個
 100g レモン汁・・大さじ1
 薄力粉・・・・・・・・110g バニラエッセンス・・
 米粉(だんごの粉)40g 少々
 砂糖又はグラニュー糖
 適量



提供：出雲市 加田 直美



作り方

前準備

- ・バターは室温におく。
- ・オーブンに予熱を入れる。

りんごは皮付きのまま半月切り(厚さ3mm程度)を飾り用として12枚取り、残りは皮をむき、小さいいちょう切り(厚さ3mm程度)にする。

ボールに卵3個を割り入れ、砂糖を加え、5分ほど5分ほどハンドミキサーであわ立てる。

薄力粉と米粉をふるって、溶かしバター・レモン汁・バニラエッセンスとともに、 に2~3回に分けて入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。

の皮をむいていちょう切りにしたりんごを に混ぜる。

ケーキ型の内側にバターを塗るか、ケーキ用シートを敷き、 を流し入れる。

の上に の皮付きで半月切りしたりんごを丸く飾って行く。

170 で温めておいたオーブンで約40分焼き串を刺して生地が付かなければ出来上がり。

型から出し、少し温かみが残る程度に冷ましたら粉糖又はグラニュー糖を全体にふりかける。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



パウンドケーキ

作り方

材料 (18cm型3個分)

玄米粉・・・270g 卵・・・・・・・・M6個
薄力粉・・・・・・・・70g ベーキングパウダー
グラニュー糖・・・340g 小さじ1・1/3
無塩マーガリン・270g バニラエッセンス
少々

POINT

具材に芋又は抹茶が合います。
全工程1時間ちょっとでできます。
生地はよく混ぜないと膨らみません。
できたてよりも冷めたほうがおいしく
いただけます！（2～3日はOK！）



料理/高知県立幡多農業高等学校 生活クラブ

- 下準備
- ・マーガリンと卵は室温にもどしておく。
 - ・玄米粉・薄力粉・ベーキングパウダーをふるいにかけておく。
 - ・オーブンは160度に予熱しておく。

ボールにマーガリンを入れ、全体がなめらかなクリーム状になるまで、充分混ぜ合わせる。

砂糖を2～3回に分けて加え、全体がふわふわ状態になるまでハンドミキサーでよく混ぜ合わせる。

卵を溶きほぐして、少量ずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加えて更に混ぜる。

ふるっておいた粉を加え、練らないように混ぜ合わせる。

型に生地を入れ、表面を平らにし、空気を抜く。

予熱しておいたオーブンに入れ約40分焼く。

型から取り出し、そのまま冷やしてから等分に切り分ける。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



玄米粉クッキー

(1人分7.5枚 242kcal)

材料(30枚)

無塩バター・・・50g ベーキングパウダー
砂糖・・・・・・・・50g ・・小さじ1/2
卵・・・・・・・・中1/2個 バニラエッセンス
玄米粉(深炒り)・70g ・・少量
小麦粉(薄)・・・30g ラップ
クッキングシート



提供：香川県明善短期大学 名誉教授 川染節江

作り方

無塩バターを泡立て器でクリーム状にする。

砂糖を入れよく混ぜ、卵を入れてさらに混ぜる。

粉を入れて切るように混ぜ、生地が黄色になり、まとまりだしたらカードで切り混ぜる。

生地を直径4センチの棒状にし、ラップにくるみ、冷蔵庫で2時間冷やす。

6~7mmの厚さに、包丁で切り分ける。
(型抜きで抜いても良い)

シートを敷いた天板に、間隔をあけて並べる。

オーブンを予熱で温め、160~170度で15~16分焼く。

POINT

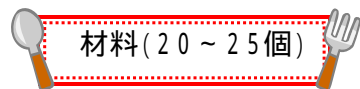
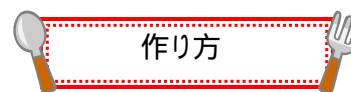
玄米粉に牛乳または豆乳と砂糖(蜂蜜)を加えた玄米粉ドリンクは、朝ごはんや、おやつの時に手軽に玄米の栄養を取る事ができる飲み物です。
クッキーと一緒にどうぞ!

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



お米のクッキー

(1ヶ 37Kcal)



上新粉 90 g 砂糖 30 g
片栗粉又は 卵 1個
コーンスターチ . . . 10 g レモン(国産) . 1個
バター 50 g



POINT

お菓子用の米粉でなく上新粉を使いました。
粒が粗いため、食感が素朴な感じになります。
お菓子用の上新粉を使えば、また違った食感になるのでは
と思います。

バターは室温において柔らかくして、クリーム状になるまで練り、砂糖を少しずつ加えて白くなるまでよく混ぜる。

卵を溶きほぐし に少しずつ加えながら混ぜる。

上新粉とコーンスターチの合わせたものを に入れて混ぜ、すりおろしたレモンの皮を加えひとまとめにする。

めん棒で2~3mm厚さにのばし、好みの型で抜く。

天板にオーブンシートを敷き、クッキーをのせ180度のオーブンで15分くらい焼く。



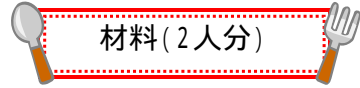
提供：栄養士ネットワークぽこぽこ

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



もちもちロールサンド

(1人分3枚 203Kcal)



- 上新粉 30g 【ソース】
 - 片栗粉 10g
 - 水 70cc
 - 卵 1/2個
 - 塩 少々
- マヨネーズ・ケチャップ
 - テンメン醬
 - ハム・スライスチーズ
 - サンチュ・たまねぎ
 - ぶどう・みかん



提供：栄養士ネットワークぼこぼこ

ボールに上新粉と片栗粉を入れ、塩を加え混ぜ、溶き卵を入れてヘラで混ぜ合わせ、少しずつ水を加えながら混ぜる。

フライパンに の生地を楕円に流し入れて6～8枚両面を軽く焼く。

きゅうりは細い千切りにし、たまねぎは薄く切り水にさらして、水気をきる。

ラップを広げて の生地を置いて、好みのソースを塗り、野菜・チーズ・ハムなどを乗せてラップごとクルクル巻いて両端をねじる。

斜め半分に切って器にもりフルーツを添える。

POINT

はさむ具材は、季節のもの、ありあわせのもの何でもOKです。

朝食に、おやつにおすすめです。

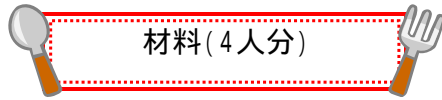


中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



クレープ

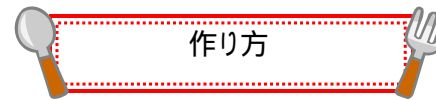
(1枚 112kcal)



- 卵 1個 季節のくだもの
- バター 大さじ1 ジェム
- 米粉 80g ホイップクリーム
- 塩 少々
- 牛乳 1カップ
- サラダ油 適宜



提供：広島県栄養士会 近藤フミエ



ボールにバターを溶かし、卵、米粉、塩を加えて、よく練る。

牛乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで混ぜる。

ラップをかけて、30分ねかせる。

フライパンに油を敷いて、余分な油をふき取って種を流し広げる。

中火にして、ふちに焼き色がついたら、裏返す。

中に、食べやすく切った季節のくだものや、ジェム、ホイップクリームなどの好みのものを包む。

POINT

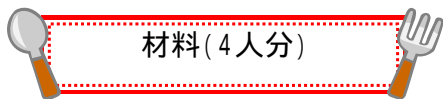
クレープの中に入れる季節の果物やジェム等を色々なものにアレンジしておいしくいただきましょう！





米粉 クレープ

(4人分 475 kcal)



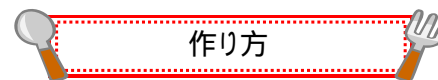
上新粉	100g	グラニュー糖	20g
はとむぎ生粉	30g	塩	少々
牛乳	250g	バター	20g
卵 (M玉)	2ヶ	バニラオイル	少々

POINT

- ・はとむぎ生粉がない時は、薄力粉をお使い下さい。
- ・お好きなものを塗ってお召し上がり下さい。



提供：岡山県米粉食品普及推進協議会（（株）半鐘屋



【クレープ地】

ボールに粉類、砂糖、塩をふるって入れ卵を割り入れる。
ホイッパーで充分混ぜる。

牛乳を加え30分以上休ませる。

に溶かしバターを入れる。

クレーパン（又はフライパン）で焼く。

【カスタードクリーム】

配合

全卵	1ヶ	牛乳	200g
上新粉	15g	バニラエッセンス	少々
はとむぎ生粉	15g	あれば	
砂糖	30g	ブランデー	少々

【ホワイトソース】

配合

バター	30g	牛乳	150g
上新粉	15g	塩	少々
はとむぎ生粉	15g	胡椒	少々
スープ	100g		



お や き

(1個 179Kcal)

作り方

材料 (40個)

A { 上新粉 1000g
餅粉 150g
砂糖 150g
水 1500g
よもぎ 500g

B { 砂糖 150g
水 200g

あん . . . 1個あたり25g



POINT

昔ながらの懐かしいお菓子です。
桜の塩漬け・しその葉などの季節の食材と
組み合わせるなど楽しんで下さい。

Aの材料を混ぜ合わせる。

蒸気があがった蒸し器に綿布を敷き、その上
を流し込み20分蒸す。

Bを溶かしさましておく。

の蒸し上がった生地を綿布ごと取り出し、
台の上でもみ、粗熱をとる。

の砂糖水を台の上に打ち、生地をおいて、捏ね
ていく。

適度な固さになったら、30g毎に成型しあんを
包む。

テフロンのフライパンで両面をこんがり焼く。

提供：梅寿軒





吉備の黒日売だんご

作り方

材料(約4人分)

特柏粉 200 g 砂糖 50 g
唐きび粉 100 g 塩 少々
よもぎ粉末 10 g 竹串 14本
きなこ 50 g



鍋にたっぷりの水を入れて火にかけておく。

特柏粉の1 / 2をボールに入れ水を少しずつ加えながら耳たぶ位のやわらかさにこねておく。

残りの特柏粉によもぎの粉を加え、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさにこねておく。

唐きび粉に水を少しずつ加えながら耳たぶ位のやわらかさにこねておく。

の湯が沸いたところに を丸めて入れ浮き上がったたら1~2分さらにゆでて、冷水に取ってさましておく。

と も と同様にして、それぞれを竹串に刺して三色だんごにする。

好みであんやきなこで供す。

提供：岡山県米粉食品普及推進協議会（（株）半鐘屋）

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会