

「米粉を使った家庭でできる自慢料理」応募作品

米粉料理レシピ集

米粉が活躍するレシピがたくさん！
米粉ならではの味わいと食感を
家族みんなで楽しみましょう！



平成22年3月

農林水産省
北陸農政局

目次

お菓子類

1. 豊作！黄金俵もち
2. 干し柿を入れた米粉ケーキ
3. 黒米米粉と黒小豆のシフォンケーキ
4. 笹もち
5. パウンドケーキ
6. トマトゼリー
7. スティックチーズケーキ
8. 黒みつだんご
9. マフィン
10. もちもちパンケーキ
11. にんじんのケーキ
12. もちもち・ちびクッキー
13. 米粉クッキー
14. 米粉で作ったマドレーヌ
15. こめヘルシープリン
16. 日本酒シフォンケーキ
17. 米粉イタリアンドーナツ
18. さつまいもとリンゴのグラタン(おやつ)
19. かぼCHAN(かぼちゃの米粉だんご)
20. みそ蒸しパン
21. 抹茶の蒸しカステラ
22. 米粉クッキー
23. 米粉蒸しパン
24. 蒸しぞう
25. 米粉シュークリーム

目次

お菓子類

26. 米粉ロールケーキ～輪風いしる風味～
27. 米粉シフォンケーキ～輪風いしる風味～
28. チョコチップ入りバナナマドレーヌ
29. サクサク簡単クッキー
30. サックサク！米粉アップルパイ
31. 米粉のサクサククッキー
32. かんたんロールケーキ
33. ココアケーキ
34. 皮がモチモチの米粉肉まん
35. レンジでピット！抹茶ケーキ
36. 米粉のふんわり抹茶ケーキ
37. 米粉の肉まん
38. 蒸しパン
39. 米粉のホットケーキ
40. 米粉のパウンドケーキ
41. 米粉クッキー
42. ウメ風味米粉クッキー

パン、麺類

43. 玄米米粉のハムマヨネーズパン
44. きんぴらパン
45. トントンサンド&越後姫ジャムサンド
46. カルカルコーンチーズパン
47. ウィンナーロールパン
48. 米粉パスタ

目次

惣菜類

49. ベシャメル・ソースで夏野菜グラタン
50. 米粉の野菜カレー
51. 米粉だんごの茶巾蒸
52. ポテトフライ
53. 米粉シチュー
54. 和風ヘルシーグラタン
55. 米粉でもっちりトルティーヤ風
56. 米粉のじゃがいもおやき
57. 米粉のニョッキ
58. 米粉でもちもち たこ焼き
59. れんこんもち
60. 米粉とじゃがいもを使ったお好み焼き風チヂミ
61. 米粉のお好み焼き
62. お米ニョッキ
63. 米粉のおこのみ焼き
64. 米粉ハンバーグ
65. 米粉を使ったつみれ汁
66. 米粉のお好み焼き
67. 米粉ドリア
68. 米粉のクリームシチュー
69. 米粉のラビオリ
70. 米粉でラザニア風
71. 豚キムチのピリ辛ギョウザ
72. カレー風のまきまき米まき
73. なすまんじゅう

米粉レシピ

豊作！黄金俵もち

所要時間
40分

収穫の時の米俵をイメージして作ったので、あんはつぶあんにしてみました。



材料（4人分）

米粉	50g	A
片栗粉	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
かぼちゃ	150g	(蒸かしてつぶしたもの)
あん	50g	
水	100cc	
サラダ油	適宜	

作り方

かぼちゃの皮をむき(むかなくてもOK)蒸してよくつぶして50gと100gに分ける。
ボールに のかぼちゃ 50gとAを入れ、水を加えダマにならないようによく混ぜる。
ホットプレート又はテフロン加工のフライパンを温めサラダ油を薄くひく。
のタネをすくいお玉の背で楕円に薄く伸ばして焼く。
表面が乾いてきたら裏返す。両面が乾いたら皮は完成。
のかぼちゃ100gとあんを混ぜ、かぼちゃあんを俵型に丸める(8個分)。
のかぼちゃあんを の皮で巻いて出来上がり。

作品のセールスポイント

焼き桜もち風に夏から秋の旬のかぼちゃを加え、黄金色の俵型に仕上げ秋の豊作を祈願しました。我が家では一年中かぼちゃが好きで食べますが、畑で採れる時は手作りおやつにして食べます。

かぼちゃをつぶす、あんと混ぜ丸める、ホットプレートで生地を焼くなどは子どももできます。ぜひ、一緒に。

米粉レシピ

干し柿を入れた米粉ケーキ

所要時間
約60分



材料	
米粉	150g
小麦粉	100g
卵(L玉)	3個
砂糖	150g
干し柿	100g (つぶして使用)
サラダ油	100cc
重曹	大さじ1
ラッキョ酢	大さじ3
くるみ	大さじ1強

作り方

ボールに卵3個を割り、ほぐし、砂糖を入れてよく混ぜる。
につぶした干し柿を入れてよく混ぜる。
に重曹、サラダ油、ラッキョ酢を入れて混ぜる。
に米粉と小麦粉を入れ、切るように混ぜる。
生地を器に入れ、170 のオーブンで20分焼く。
くるみは焼く直前に上にかける。

作品のセールスポイント

特に焼いた直後は最高に美味しいです！

米粉レシピ

黒米米粉と黒小豆のシフォンケーキ

所要時間
50分

紫色のアントシアニンたっぷりのケーキです。



材料(17cmのシフォンケーキ型)

黒米米粉	20g
ケーキ用米粉	60g
卵	3個
砂糖	80g
黒小豆 甘く煮た物	50g
ゆで汁	60cc
サラダ油	大さじ2

作り方

卵黄・卵白に分け、卵白の方に砂糖1/2を3回に分けホイップし、メレンゲを作る。
卵黄に砂糖1/2を入れ白っぽくなるまで混ぜる。サラダ油も入れホイップする。
黒小豆、ゆで汁、合わせた米粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
トロリとした米粉の方へ、メレンゲ1/3を入れよくなじませる。
を残りのメレンゲの中に入れ、泡を消さない様に混ぜる。
型に流し込み、180℃に予熱しておいたオーブンで30分焼く。
焼けたら、ビール瓶などの空瓶で逆さに十分冷ます。

作品のセールスポイント

米粉のシフォンケーキは、日持ちと「ふわふわしっとり」感が続きます。
組み合わせも自由で、色々なバリエーションがあり、盛付も粉糖や生クリームを添えたりその日のお好みでどうぞ。

米粉レシピ

笹もち



材料	
米	1合
(または、米粉)	1合)
水	120cc
(米粉の場合は、水)	120～140cc)
あんこ	適量
きんぴら	適量
笹	

作り方

- ・米1合と水120ccの場合は、米1合を洗って水120ccの中に浸しておき、米と残っている水を入れミキサーにかける(10分位)。
- ・米粉の場合は、米粉の中に水120～140ccを入れ、かき混ぜる。ラップして2分レンジする。とりだしてかき混ぜる。もう一度1分半レンジにかける。熱いうちに7等分にわけて、あん又はきんぴらを包み笹にくるむ。

作品のセールスポイント

2～3日やわらかいのがよいところです。
笹の葉は春収穫し、洗って冷凍しておくといつでも使える。

米粉レシピ

パウンドケーキ



材料	
米粉	80g
ホットケーキミックス	200g
卵	4個
砂糖	80g
とかしバター	80g
牛乳	150cc
(レーズン・ドライフルーツなどあれば適量)	

作り方

卵を溶いて、砂糖、米粉、ホットケーキミックス、とかしバター、牛乳を加えよく混ぜる。
あれば、レーズン、かぼちゃペースト、さつまいも、りんごなど適量を混ぜる。
耐熱容器にオーブンシートを敷いてたねを流し、オーブン180℃で30～40分焼く。

米粉レシピ

トマトゼリー

所要時間
40分

米粉で作るトマトたっぷりヘルシーデザート



材料(5個分)	
米粉	25g
牛乳	400cc
板ゼラチン	9g
トマトジャム	60g
仕上用	
トマトジャム	100g
プチトマト	5個
ミント	適宜
トマトジャム用	
完熟トマト	350g
砂糖	70g
レモン汁	大さじ1

作り方

トマトジャムの作り方

トマトを湯むきして粗みじんに切る。

のトマト、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、あくを取りながら煮詰める。

トマトゼリーの作り方

鍋に牛乳を入れ、その中に米粉を粉ふるいに振るいながら入れ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。

とろみがついたら分量のトマトジャムを入れ1分ほどかき混ぜ、火を止める。

戻してある板ゼラチンを の中に入れ、板ゼラチンが溶けるまで混ぜる。

の鍋を冷やし、粗熱がとれたら器に流し冷やします。

仕上げにトマトジャムを上にしき、湯むきしたプチトマトとミントを飾ります。

作品のセールスポイント

生クリーム、卵は使わないで、カロリーも低く、ヘルシーなデザートですが、ババロア風の食感が楽しめます。

米粉レシピ

スティックチーズケーキ

所要時間
30分
(冷やす60分)



材料(おおよそ4人分)

米粉	30g
クリームチーズ	250g
卵(Mサイズ)	1個
砂糖	70g
生クリーム	1/2カップ

作り方

クリームチーズは、室温に30分ほど置きやわらかくする。ボールにクリームチーズを入れて泡立器で練り、全体がクリーム状になったら砂糖を一度に加え、砂糖がとけて、なめらかになるまで混ぜる。

溶き卵を3回に分けて加える。そのつどよく混ぜ合わせる。さらに生クリームを一度に加え、よく混ぜる。

米粉をふるい、入れる。ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜ合わせる。

パットにオープン用シートをのせ四隅にシートを指でかるく押し込み、の生地を流し入れる。パットを5cmほど持ち上げては、調理台に落とす動作を3~4回くりかえす。生地の中の余分な空気をぬく。

180度のオーブンで30分ほど焼き、表面が薄いきつね色になったら焼き上がり。粗熱がとれたら、パットからオープン用シートごと取り出し、網などにのせて、完全に冷ます。さらにシートごと冷蔵庫で、1時間ほど冷やす。

オープン用シートごとな板にのせ、側面のシートをはがす、長さ半分に切って、スティック状になるように切り分ける。

米粉レシピ

黒みつだんご



材料(おおよそ4人分)

米粉	30g
白玉粉	70g
豆腐	150g位
抹茶	小さじ1
黒砂糖	100g
水	2カップ

作り方

黒砂糖と分量の水を合わせて煮溶かし冷やしておく。

豆腐を裏ごし、米粉と白玉粉を合わせてよくこねる(豆腐は全部入れず、小さじ1~2位残しておき、やわらかさを調整しながら徐々に加えていく。)

を2等分し、半分に抹茶を混ぜる。白玉を丸めながら煮立った湯に落とす。浮き上がってきたら、水にすくいとり、水けを切ってに加える。

米粉レシピ

マフィン

所要時間
20分



材料(おおよそ4人分)

米粉	250g
バター	100g
砂糖	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	2個
牛乳	100cc
クリームチーズ	100g
ドライフルーツ	

作り方

バター、砂糖をよく練って、たまごを加え、米粉、ベーキングパウダー、牛乳を加え、混ぜる。

紙パックに流し、クリームチーズ、ドライフルーツを加え、170度のオーブンで焼く。

米粉レシピ

もちもちパンケーキ

所要時間
30分



材料(おおよそ4人分)	
米粉ミックス粉	半カップ
むしパンミックス	1カップ
ごはん	茶碗1杯
牛乳	400cc
にんじんジュース	50cc
バナナ	1本
砂糖	30g

〔ミニトマト
りんご
飾り用に甘く煮る。ゼリーで固める〕

作り方

米粉ミックス粉、むしパンミックスをそれぞれボールに入れる。
に牛乳400cc、にんじんジュース50ccを入れ、混ぜる。
にごはん茶碗1杯を入れて混ぜる。バナナ1本を細かく切って入れる。砂糖を入れる。
を炊飯器の中に流し入れ、スイッチを入れる。

米粉レシピ

にんじんのケーキ

所要時間
60分



材料(おおよそ4人分)	
米粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	小さじ1/2
卵	小2個
砂糖	60g
バター	80g
にんじん(すりおろし)	50g
レーズン	20g
ラム酒	小さじ1
くるみ(刻んでおく)	20g

作り方

ボールに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
溶かしたバターを入れて混ぜる。
にんじん、レーズン、くるみを入れて混ぜる。
米粉、ベーキングパウダーを入れてさっくり混ぜる。
型に入れて、170℃で15～20分焼く。

米粉レシピ

もちもち・ちびクッキー

所要時間
50分



材料(おおよそ4人分)

米粉	100g
コーンスターチ	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
A 粉砂糖	30g
スキムミルク	大さじ3
溶き卵	1個分
牛乳	20cc
バニラエッセンス	少々
ココアパウダー	大さじ1

作り方

Aを入れて混ぜ合わせる。

混ぜ合わせたものを半分にして、片方にココアパウダーを混ぜる。それぞれをラップに包み、冷蔵庫に30分ほど休ませる。

を直径1cm大に丸めて、オーブンの天板に並べ、200℃で10分～13分、薄く焼き色がつくまで焼く。

米粉レシピ

米粉クッキー

カリッとした食感でとても美味しいです。



材料(70個分)

米粉	200g
ホットケーキミックス	200g
砂糖	150g
マーガリン	160~170g
すりごま	大さじ2
牛乳	大さじ2~3
バニラエッセンス	大さじ3~4
卵	少々

作り方

マーガリンを常温で戻し、クリーム状になるまでかくはんする。

に砂糖を入れてよく混ぜる。

に粉類を同時に入れ、切るようにして混ぜる。

にすりごまを入れ、様子を見てあまりにもパサパサしていたら牛乳を大さじ3、最後にバニラエッセンスを入れてひとまとめにする。常温で30分位ねかせる。

を型抜きして、卵を溶きハケで表面に塗り、170℃のオーブンで12~15分焼く。

400g(粉類)で70個位は出来上がります。厚さは3mm~5mm位で焼きます。

70個焼くには1時間弱。

作品のセールスポイント

2~3日後でもカリッとした食感で味は変わらない。但しビニール袋に入れ空気に触れないように保存する。米粉だけではちょっとパサパサして作りにくい。

米粉レシピ

米粉で作ったマドレーヌ

いつまでも美味しい



材料(10個分)	
米粉	130g
小麦粉	70g
砂糖	100g
バター	100g
卵	3個
干しぶどう	少々

作り方

ボールにバターを入れ、クリーム状にする。そこへ砂糖を入れ混ぜる。

次に卵を入れ、分離しない様に1個ずつ丁寧に混ぜる。

小麦粉はふるって米粉と一緒に のボールに入れ、切るように混ぜる。

ここで生地は出来上がり。

マドレーヌの型に流し入れ、170 のオーブンで15分焼き、オーブンより出して表面に干しぶどうを2～3粒をのせ、150 のオーブンで15～20分位焼く。

10個位できます。

作品のセールスポイント

出来上がったマドレーヌは、表面はパリッとしていますが、中はケーキの様にふわふわしてとても美味しいです。

米粉レシピ

こめヘルシープリン

所要時間
15分
(冷やす時間を除く)

あっさりとしたカスタードクリームのような感じ
です。



材料(4個分)
米粉(上新粉) 60g
調整豆乳 カップ2
砂糖 大さじ4
バニラエッセンス 少々
プリンの型 4個
お好みでカラメルソースやメープル
シロップなど

作り方

鍋に豆乳、米粉、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜてから弱火にかける。

鍋底から固まってくるので、だまにならないようにかき混ぜながら全体がもったりとしてくるまで弱火で火を通す。

粗熱をとってからバニラエッセンスを入れ、ぬらしたプリン型に詰めて冷蔵庫で冷やす。

作品のセールスポイント

卵、小麦粉、牛乳を使わないので、アレルギーのお子様にも安心です。

乳幼児のお子様にもぴったりおやつです。

トッピングにクコの実を戻したもののものせてみました。

米粉レシピ

日本酒シフォンケーキ

所要時間
60分
(冷やす時間を除く)

しっとり、もちりしたのが特徴の生地です。



材料(21cm型シフォン1台分)	
米粉(上新粉)	140g
卵白	7個分
卵黄	5個分
砂糖	90g
こめ油	70g
日本酒	100cc

作り方

- オーブンを180度に設定し予熱しておく。
- ボウルに卵黄、半量の砂糖を加え混ぜる。油、日本酒を入れてさらに混ぜ、米粉を混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ泡立て器で泡立てる。残りの砂糖を加え、しっかりと角が立つまで泡立てる。
- のボウルに泡立てた卵白の1/3を加えよく混ぜる。
- 残りの卵白を2~3回に分けさっくりと泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- の生地をシフォン型に流し入れ、オーブンで40分程焼く。
- 竹串をさして何もついてこなかったらオーブンから取り出し、型を逆さにして型のまま冷めるまでおく。

作品のセールスポイント

米粉、日本酒、こめ油と材料は米づくしです。
甘さが控えめでいくらでも食べたいようなケーキです。

米粉レシピ

米粉イタリアンドーナツ

所要時間
60分
(冷やす時間を除く)

時間がたっても、あまりかたくなりません。



材料(6個分)	
パン用米粉ミックス	300 g
砂糖	24 g
食塩	6 g
スキムミルク	9 g
ドライイースト	5 g
無塩バター	24 g
水	180 ~ 200 g
トマトピューレー	50 g
バジル(乾)	小さじ1

作り方

大きめのボウルにパン用米粉、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイースト、バターを入れる。

バターを手でつぶしながら、粉をすり込むように手で混ぜる。

パン用米粉と材料がよく混ざったら、水、トマトピューレー、バジルを加え、手でよく混ぜる。

このとき水を少し残して吸水の加減を見る。

ボウルの中でこね、ある程度まとまったら、ボウルから出して手のひらを生地に押し当てるように力を入れてこねる。

生地全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手で伸ばしてみて、透けて見えるようになれば生地の出来上がり。

生地を6分割し、丸めて濡れ布巾をかけ15分程、生地を休ませる。

生地をドーナツ形に成型する。オープンシートをドーナツの大きさに合わせて切り、1個ずつ乗せ、それをオープンの天板に並べる。

オープンの発酵キーで15分発酵させる。

揚げ油を160 ~ 170度位に熱し、ドーナツを揚げる。揚げ色を見ながら返しながら揚げる。

作品のセールスポイント

もちもちのドーナツが新食感です。割った時にうっすらピンク色です。

トマトピューレーとバジルの風味で意外です。ワインと合います。

米粉レシピ

さつまいもとリンゴのグラタン (おやつ)

所要時間

25分

(準備時間除く)

甘さ控えめの生クリーム入りソースで作る甘いグラタン。
気軽に焼いて楽しいティータイムにあつあつを
召し上がれ。



材料 (2人分)	
さつまいも (正味)	150g
水	75cc
牛乳	75cc
りんご	1/4個
砂糖	10g
レモン汁	少々
水	50cc
米粉	16g (大さじ1強)
砂糖	20g
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
卵	30g (L1/2個)
ラム酒	小さじ1/4
バター	大さじ1/2
粉糖	少々

作り方

準備

さつまいもは皮を厚めにむいて、5mm厚さの輪切りにし、20~30分水にさらしてアクを抜く。

グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗っておく。

卵は室温に置く。

オーブンは180℃にセットし、温めておく。

作り方

鍋に水を切ったさつまいもを入れ、水と牛乳を加えて中火で煮る(竹串がスッと通るまで)。水を切る。耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(ラップなし)してもよい(500W約8分)。

りんごは皮をつけていちょう切りにし、水、砂糖、レモン汁を入れてさっと煮る(りんごが透明になればよい)耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(ラップなし)してもよい(500W約3分)。

ボールに砂糖と米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ合わせる。なめらかになったら生クリームを少しずつ加え混ぜる。

卵をときほぐし、一度に加えて混ぜ、香りづけにラム酒を加え、こし器でこす。

グラタン皿にさつまいもとリンゴを交互に並べ、ソースを静かに少しずつ流し入れる。

バターをちぎって表面に散らし、180℃のオーブンで約15~18分焼く(オーブントースターでも焼けます)。

焼きあがり粗熱がとれたら粉糖を茶こしで上からふり、熱いうちに食べる。

作品のセールスポイント

甘さ控えめのソースでも、さつまいもの甘さ、りんごの甘酸っぱさでおいしい。

米粉を使ったソースは作りやすいし口当たりもよい。

米粉レシピ

かぼCHAN(かぼちゃの米粉だんご)

所要時間
20分

JA小松市のブランド米「蛭米」の米粉、エコープマーク品を使った。



材料	
団子材料	
蛭米米粉	140g
エコープかぼちゃフレーク	10g
エコープ純粋はちみつ	中さじ4
水	200cc
たれ材料	
エコープ純粋はちみつ	大さじ2
エコープごまだれ	大さじ1
エコープいりごま	大さじ1
JAしょうゆ	小さじ1

作り方

耐熱容器に団子の材料を入れて米粉のかたまりがなくなるまで菜箸で混ぜる。
耐熱容器にフタ(ラップ)をして、電子レンジ(500W)で4分加熱したら、取り出して混ぜる。
ラップに生地をしき麺棒でのばして表面をならしたら、直径3~4cmぐらいの棒状に丸める。
を厚さ1.5cmの輪切りにする。
たれの材料を混ぜておく(いりごまは手でひねると香りが出る)。
を皿に盛りつけ、のたれをかけてできあがり。

ワンポイント

白玉粉を使って団子をつくっても良い。
ハチミツのたれの代わりに、小豆をかければ、冬至に食べる小豆とカボチャの煮物のかわりとして子どもにもおいしく食べてもらえる。

作品のセールスポイント

火を使わず、電子レンジを使って調理ができる。
エコープかぼちゃフレークを使うので、簡単に裏ごししたかぼちゃペーストができる。

米粉レシピ

みそ蒸しパン

所要時間
約30分

米粉と自家製みそを練り込んだなつかしい味の蒸しパンです。



材料（7個分）	
小麦粉	150g
砂糖	70g
米粉	50g
みそ	36g
ベーキングパウダー	3g
水	180cc

作り方

小麦粉、砂糖、米粉、ベーキングパウダーを一緒にふるいにかける。
みそは水で溶いておく。

に を入れ、ふんわりと混ぜる。ここであまり混ぜすぎないようにする。

をカップにいれ、蒸気の上上がった蒸し器の中に入れて蒸し上げる。

竹串などで刺してみて、材料がくっつかなければできあがり。

ワンポイント

粉とみそを混ぜ合わせるときは、混ぜすぎないようにする。

作品のセールスポイント

地元産の材料のみを使用しているため、子どもをはじめお年寄りまで安心して召し上がっていただけます。

米粉レシピ

抹茶の蒸しカステラ

所要時間
40～50分

もちもちとした食感です。



材料	
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
卵	2個
砂糖	95g
抹茶パウダー	少々
水	カップ1/4

作り方

小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

水とバニラエッセンスを合わせて混ぜる。

卵、砂糖をボウルに入れて、人肌程度に温まるように湯せんにかけます。

白っぽくなるまで泡立てます。

、 を入れる。木杓子で切るように混ぜて、混ざったら抹茶パウダーを入れて、再び切り混ぜる。

型にラードをぬり、プリン型の八分目まで入れて、10～11分蒸気の上上がった蒸し器で蒸します。

作品のセールスポイント

もちもちとした食感のカステラがお手軽に作れます。

それに米粉100%なので小麦アレルギーの方でも、召し上がれます。

米粉レシピ

米粉クッキー

お米の甘味がほんのりするクッキーです。



材料	
米粉	270g
卵	小2個
砂糖(上白糖)	135g
バター(有塩)	120g
ラード	適量

作り方

米粉をふるいがけする(3回)。バターを湯せんで溶かす。

ボールに卵白を入れ、ホイッパーでほぐしながら泡立てメレンゲを立てます。

砂糖を3回にわけて入れ混ぜる。

に卵黄を入れ、ゴムベラで軽く混ぜ合わせる。

に溶かしバターを入れ、軽く混ぜ、米粉を入れゴムベラで切り混ぜて、だまが少し残る程度まで混ぜる。

1/3の量を絞り袋に入れ、予めラードを塗った天板に6×7個に配列する。

180℃に設定しておいたオーブンで10分間焼く。

焼き上がったらオーブンから取り出し冷却する。

冷却後、天板をテーブルの上に2回落とし、クッキーを天板からはずし、完成！

作品のセールスポイント

見た目もかわいく、お米のやさしい味がやみつきに！！

米粉100%のクッキーです。

米粉レシピ

米粉蒸しパン

所要時間
30分

もちもちとした食感の中華風蒸しパンです。



材料	
米粉	60g
砂糖	60g
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ1/2

作り方

卵を卵白と卵黄に分ける。米粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。

容器(17×14cmの耐熱容器)にオープン用シートを敷く。

卵白を泡立て器でかるく角が立つまで泡立て、砂糖を入れ、つやが出てくるまで泡立てる。(かるく角が立ち、すぐ折れる状態)溶いた卵黄を加えて混ぜ、粉類を加えてゴムべらでさっくり混ぜる。

容器に を入れる。

蒸し器の下段に水をはり、ふたをして強火にかける。

蒸気が十分に上がったら、容器を入れた蒸し器の上段を下段に重ね、ふたをして強火で20分蒸す。

作品のセールスポイント

蒸しパンがさめてしまっても、もちもちとした食感が残っています。

米粉レシピ

蒸しぞう

所要時間
約60分

丸い。



材料	
米粉	150g
ベーキングパウダー	2.8g
ラード	80g
砂糖	80g
	(60gと20gに分ける)
鶏卵	3個
	(それぞれ卵黄、卵白に分ける)
バニラエッセンス	適量

作り方

米粉とベーキングパウダーを混合し、3回ふるいにかける。
卵白と卵黄にわける。
ボールでラードと砂糖60gを充分にすり混ぜ、卵黄を一個ずつ入れて混ぜる。
別のボールで卵白と砂糖を加えてメレンゲをつくる。
メレンゲに を加えて混ぜる。
ふるっておいいた粉を入れ、ゴムべらで切り混ぜる。
絞り袋に生地を入れ、型にしぼります。型をせいろに移し、20分蒸します。

作品のセールスポイント

バニラエッセンスで米粉のクセのある香りを甘い香りにしました。

米粉レシピ

米粉シュークリーム

所要時間
90分

シュー生地、カスタードに米粉をたっぷり使ったシュークリームです。



材料

シュー生地	
薄力粉	100g
米粉	50g
水	125cc
牛乳	125cc
バター	110g
塩	2.5g
卵	3個
カスタードクリーム	
牛乳	100cc
卵黄	2個
グラニュー糖	30g
米粉	10g
バニラエッセンス	少々
天板用バター	
仕上げ用卵黄水	
トッピング用フルーツ	
粉糖	

作り方

牛乳、バター、水、塩を鍋に入れ、弱火で溶かす。溶けたら強火で沸騰させ、沸騰したら火を止める。

薄力粉と米粉を混ぜ、ふるったもの に入れ、へらで手早く混ぜ、生地がひとかたまりになるまで混ぜる。

再び、火にかけ中火で完全に火を通す。

生地をボールに移し、卵を1個加え、へらで切り混ぜ生地になじませながら卵を1個ずつ加える。

ゆっくりたれる程度のかたさになったら絞り袋に入れ天板に絞る。

つや出しの溶き卵をハケで塗り、200 17分180 5分で焼く。

カスタードクリームを作り、焼き上がったシュー生地に入れる。

作品のセールスポイント

オーブンの温度を2段階にすることでカリッとした食感が得られます。

米粉レシピ

米粉ロールケーキ～輪風いしる風味～

所要時間
約60分

生クリームにいしるを加えた輪島風な味。



材料	
米粉	90g
卵黄	3個分
卵白	5個分
砂糖	60g
サラダ油	大さじ1
牛乳	大さじ2
いしる	小さじ2
	(今回は鯖のいしるを使用)
生クリーム	100cc
砂糖	15g

作り方

卵白をしっかり泡立てる。途中で砂糖1/2(30g)を加え、ボールを逆さにしても落ちないくらいに泡立てる。

卵黄に残りの砂糖を加え、白っぽくなるまでしっかり混ぜる。

にサラダ油、牛乳を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。

に米粉を加え、ダマが残らないよう混ぜる。いしるも加える。

に のメレンゲを少しずつ加え、切るように混ぜる。

35×35cmのオーブンの四角の型に流し込み、160℃で予熱したオーブンで30分焼く。

生クリームに砂糖を加え、しっかり泡立てる。

冷ましたスポンジに生クリームをのせ、手前から巻いていきラップで包んで冷蔵庫でしばらくなじませる。

作品のセールスポイント

甘いシフォンケーキに塩味のきいた輪島特産品の「いしる」を使用したことで、いしるの風味が増しました。

米粉レシピ

米粉シフォンケーキ～輪風いしる風味～

所要時間
約60分

鯖のいしるを使った輪島風な味。



材料(17cmのシフォンケーキ)
米粉 90g
卵黄 3個分
卵白 5個分
砂糖 60g
サラダ油 大さじ1
牛乳 大さじ2
いしる 大さじ1
(今回は鯖のいしるを使用)

作り方

卵白をしっかり泡立てる。途中で砂糖1/2(30g)を加え、ボールを逆さにしても落ちないくらいに泡立てる。

卵黄に残りの砂糖を加え、白っぽくなるまでしっかり混ぜる。

にサラダ油、牛乳を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。いしるも加える。

に米粉を加え、ダマが残らないよう混ぜる。

に のメレンゲを少しずつ加え、切るように混ぜる。

17cmのシフォン型に流し込み、160 で予熱したオーブンで30分焼く。焼き上がったらすぐに逆さまにして粗熱を取る。

作品のセールスポイント

シフォンケーキに輪島ならではの鯖のいしるを加えたほんのりいしる風味のシフォンケーキです。

米粉レシピ

チョコチップ入りバナナマドレーヌ



材料	
米粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	3個
砂糖	120g
無塩バター	100g
レモンオイル	少々
バナナ	120g
チョコチップ	30g

作り方

卵を割りほぐし、泡立てる。途中で砂糖を加え、しっかり泡立てる。

泡立てた卵に、粉を気泡を潰さないように手早く混ぜ、溶かしバターを混ぜる。チョコチップも混ぜる。

バナナを潰して、さっと混ぜる(レモンオイルを少々加えて)。

型にたねを流し、上にバナナの輪切り(分量外)を3枚ずつくらいいのせて170℃で25分くらい焼く。

作品のセールスポイント

バナナとチョコチップがよく合う
プレーンに比べてしっとりとする。

米粉レシピ

サクサク簡単クッキー

所要時間
30分

材料が少なく、短時間で作ることができます。



材料	
マーガリン (多い方がまとまる)	60～70g
砂糖	20g
米粉	100g

作り方

マーガリンと砂糖を泡だて器で白っぽくマヨネーズ状になるまで混ぜる。
に米粉を入れ、へらなどでポロポロになるように混ぜる。
をラップなどでひとまとめにして、麺棒などで3mmくらいに伸ばし型をとる。
クッキングシートに並べ160℃のオーブンで20分くらい焼き、網などで冷ます。

作品のセールスポイント

ほとんどどの家にもあるもので作れます。
アレルギーを持つ子供でも食べられます。

米粉レシピ

サクサク！米粉アップルパイ

所要時間
80分



材料	
フィリング	
りんご	2個
グラニュー糖	75g
レモン汁	小さじ1
生地	
米粉	75g
強力粉	75g
バター	75g
水	40～50ml
卵黄	1個
打ち粉	適量
塗り卵	適量

作り方

- りんごにグラニュー糖とレモン汁を入れて煮ておく。
- 米粉と強力粉を合わせたものに卵黄と水を加えてさっと混ぜる。
- にバターを加えて切り込む。
- バターが米粒大になったら、固めて、切りながら重ねることを何回か繰り返し、これをしばらくねかす。
- を伸ばして2枚に分け、1枚をパイ皿に敷き、りんごを入れて、残りの1枚を重ねる。
- 残りの生地を伸ばして飾りに使う。
- オーブンに入れ、30～40分で焼き上げる。

米粉レシピ

米粉のサクサククッキー

卵を使っていないし、小麦粉の代わりに米粉になり、アレルギーの子にも作れます。



材料	
マーガリン	60～70g
砂糖	20g
米粉	70g(100gでもよい)
コーンスターチ	30g

作り方

マーガリンと砂糖を泡立て器で白っぽくマヨネーズ状になるまで混ぜる。
に米粉とコーンスターチを入れ、へらなどでポロポロになるように混ぜる。
をラップなどでひとまとめにして、麺棒などで3cmくらいに伸ばし型をとる。
クッキングシートに並べ160℃のオーブンで20分くらい焼き、網などで冷ます。

ポイント

- ・マーガリンの量を増やしたほうがよくまとまる。
- ・少しまとまりにくいので、ラップに挟んだまま伸ばしたり、作業するとうまくできます。

作品のセールスポイント

アレルギーの子に！！

米粉レシピ

かんたんロールケーキ

所要時間
20分



材料	
卵	3個
米粉	50g
砂糖	60g

作り方

ボールに卵白と卵黄を分ける。卵黄の方は白っぽくなるまでハンドミキサーでよく混ぜる。白っぽくなったら米粉と砂糖を混ぜる。

卵白の方は、ボールをさかさまにしても落ちないくらいハンドミキサーで混ぜる(ここでよく混ぜておくことが大事!!! 仕上がりの生地がふんわりするかここで決まる)。

で泡立てた卵白の1/3を のボールに入れ、よく混ぜる。残りの卵白を のボールに入れ、今回は卵白の泡が消えないよう、手早くさっと混ぜる!!! 混ぜすぎないこと。

でできた液を、クッキングシートを敷いた天板(22×21)に入れ平らにならして、天板を軽く落とし空気を抜く。

180 に予熱したオーブンで、10分焼いたら生地のできあがり。

生地が冷めたら、生クリーム、フルーツなどお好みのものをロールして完成。

私は、生クリームに入れる砂糖を半量はちみつにして甘さ控えめにしています。

米粉レシピ

ココアケーキ



材料	
米粉	140 g
ココア	小さじ2
砂糖	大さじ3
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1
水	3/4カップ
サラダ油	大さじ2

作り方

水と油以外の材料をボールに入れて泡立て器で混ぜる。

油と水2/3を入れて混ぜ、残りの水はホットケーキミックスよりも少し柔らかくなる程度に調節しながら入れる。

生地を型に入れて電子レンジで約3分半ほどチンする。

さましてから型から出す。

デコレーションは自分の好みで

作品のセールスポイント

小麦粉、卵、牛乳は使いません。

米粉レシピ

皮がモチモチの米粉肉まん

所要時間
40分

米粉なので小麦粉よりもモチモチして、時間がたってもおいしい！



材料（6個分）

皮	
米粉	200g
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ3
ぬるま湯	150cc～
打ち粉用の強力粉	適宜
具	
豚ひき肉	200g
しいたけ	4枚
ねぎ	20cm分
味付け	
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ4
ごま油	小さじ3
片栗粉	小さじ4
酒	小さじ4
しょうゆ	小さじ3
顆粒中華だし	小さじ2

作り方

下準備

米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
ぬるま湯をつくっておく。

具作り

しいたけとねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と合わせ、味付けの調味料を加えて、粘りが出るまで手でこね合わせる。

皮作り

ボールに米粉、砂糖を入れ、ぬるま湯を徐々に加えながら混ぜる。

耳たぶ程度の硬さになったらぬるま湯を加えるのをやめる。硬いようなら更には少しずつ足していく。
手で生地をこね、粉っぽさがなくなったら一つにまとめて、ラップをして10分ほど置いておく。

粉っぽい時は水を、べたついた時は粉を足す。

生地を6等分する。

打ち粉をした台に生地をのせ、麺棒でのばしていく（直径10cmほど）。

具をのせて皮の端をつまんで、ひだをよせる。

寄せ集めて一つにねじってとめる。

5cm角に切ったクッキングシートの上のせて蒸し器に入れる。

蒸し器の蒸気が上がった後、肉まんを入れ、強火で20分蒸しあげる。→できあがり。

ふきんをふたのところへ挟んでおくと水滴がつかない。

作品のセールスポイント

米粉は小麦粉よりモチモチしていておいしいです。

あまりモチモチが好きではない方は小麦粉と一緒に使うといいです。

米粉レシピ

レンジでピッと！抹茶ケーキ

米粉を使うので、ふんわりもっちりしている。



材料（丸型15cm1台分）	
米粉	80g
砂糖	大さじ3～4
抹茶	小さじ1強
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1強
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ2

作り方

牛乳、油以外をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
油を入れ、牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
ホットケーキ生地より少しやわらかいくらいにする。
牛乳の量は生地のゆるさに合わせて調節する。
レンジ対応の器にはみ出るくらいのラップを敷き、油を薄く塗る。
生地を流し入れる。
レンジで4～5分加熱。竹串をさして生地がついてこなければ完成。
どんぶりくらいの少し深い器に入れると、高さもできて良い。

作品のセールスポイント

出来立てでも、敷いたラップを持てば器から外すことができる。
短時間ですぐできる。

米粉レシピ

米粉のふんわり抹茶ケーキ

所要時間
10分

ふんわりしているところ



材料（15cm1台）

米粉	80g
てんさい粉	大さじ3~4
抹茶	小さじ1
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1強
牛乳	150cc
サラダ油	大さじ2

作り方

牛乳、油以外をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
油を入れ、牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
ホットケーキ生地より少しやわらかいくらい。
牛乳の量は生地のゆるさに合わせて調節する。
電子レンジに使える器にはみ出るようにラップを敷き、ラップに薄く塗り、生地を流し入れる。
どんぶりくらいの少し深い器に入れると、高さもできて良い。
レンジで3~4分加熱。生地が竹串につかなければ完成。
ラップを持てば簡単に器からはずせます。

作品のセールスポイント

とても簡単で短時間でできるので、食べたい時にすぐ作ることができる。

米粉レシピ

米粉の肉まん

所要時間
40分

米粉で皮を作るのでモチモチです。



材料（5個分）

皮	
米粉	60g
やまいも（すりおろし）	50g
砂糖	大さじ1
塩	少々
水	50g
具	
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	適量
米パン粉	大さじ2
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

皮の材料を混ぜ、生地が耳たぶくらいの硬さになるように水を調節して入れる。
玉ねぎはみじん切りにし、他の具の材料と混ぜ5等分する。
皮で具を包み、クッキングペーパーの上に置き、強火で13～15分蒸して出来上がり。

作品のセールスポイント

小麦粉を使った時のように皮が伸びないので、やまいものすりおろしを入れることで、包むときに扱いやすくなる。

米粉レシピ

蒸しパン

所要時間
10分



材料 (直径 5 cm カップ 約 4 個分)	
米粉	100g
砂糖	40g
水	130ml
牛乳	50ml
重曹	2g
レモン汁	小さじ1/2
レーズン	20g
サラダ油	小さじ1

作り方

レーズンをお水につけて柔らかくしておく。

ボールに米粉、砂糖、水を入れ、滑らかになるまで混ぜる。

に重曹とレモン汁を加えてよく混ぜ合わせ、最後に水を切ったレーズンを加えて全体に混ぜ合わせる。

型に流し入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で約2分加熱する。

米粉レシピ

米粉のホットケーキ

所要時間
20分

市販のホットケーキミックスを使用した時より、しっとり、モチモチな感じに仕上がります。



材料	
米粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ2
牛乳	140ml
バター	40g
卵	2個
砂糖	60g
バニラエッセンス	
少々	

作り方

米粉をふるいにかける。

卵、牛乳、溶かしたバター、砂糖、バニラエッセンスをボールに入れて混ぜる。

に米粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。

フライパンを温めてバターを塗り、お玉一杯分くらいの生地を流し入れる。表面にぶつぶつが出来はじめたら、ひっくり返して焼く。

焼き上がったら皿にのせ、好みにメープルシロップ、ブルーベリーソースなどを付けて食べる。

生地を混ぜ終えた時点で、1時間ほど生地を休ませておくと、粉っぽさがなくなります。

作品のセールスポイント

ホットケーキはとても手軽に作ることができるので、子供のおやつにも良いと思います。

米粉レシピ

米粉のパウンドケーキ

所要時間
50分

ふんわりしている



材料	
砂糖	80g
卵	2個
油	40g
牛乳	20g
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1

作り方

砂糖と卵を合わせて泡立てて、白っぽくクリーム状になったら油を加えて混ぜる。
に牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
米粉とベーキングパウダーをふるい、に入れて泡立て器でよく混ぜる。
型に流し込み、予熱した180 のオーブンで35分焼く。

作品のセールスポイント

きめの細かくふんわりしたケーキでおいしい。

米粉レシピ

米粉クッキー

所要時間
60分

サクサクしている



材料	
卵	1個
米粉	100g
砂糖	70g
バター	100g
バニラエッセンス	少々

作り方

バターをほぐし、砂糖を加えクリーム状にする。
卵を加えてよく混ぜる。
米粉を加え、軽く練る。
ラップにくるんで冷蔵庫で30～60分ねかす。
4mmくらいの厚さにして好きな型に切り抜く。
170 のオーブンで15分焼く。

作品のセールスポイント

小麦粉の代わりに米粉を使ってうまいかも。

米粉レシピ

ウメ風味米粉クッキー

所要時間
40分

塩味のお菓子が流行っているので、福井の特産物である梅干しの利用ということで考えました。



材料	
米粉	170g
バター	110g
卵(L)	1個
砂糖	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
梅干しの種	20個

作り方

ボールでバターを柔らかくする。
砂糖をすり混ぜ、とき卵を少しずつ加える。
米粉とベーキングパウダーをふるい、 に1/3加える。
梅干しの種を加えて混ぜる(手を使うと混ぜやすい。とがっているので注意)。
色がついたら種を取り出し、残りの米粉を加えてさっくり混ぜる。
型を作り、170 で15分程焼く(焼き色はほんのりつく程度がよい)。

作品のセールスポイント

私たちの学校では梅干しとラッキョウのドレッシングを作っています。大量に出る梅干しの種にはまだまだ味が残っています。お米と梅干しが合わないわけがありません。ほんのりピンク色のおいしいサクサククッキーです。

米粉レシピ

玄米米粉のハムマヨネーズパン

所要時間
110分

お米の香りともちもち感で腹持ちが良いです。



材料（6個分）		
パン用米粉	100g	} 合わせる
玄米米粉	50g	
砂糖	大さじ1	
イースト菌	小さじ1/2	
水(ぬるま湯)	80cc	
卵	1個(溶き卵1/2)	
バター	15g	
塩	小さじ2/3	
ロースハム	6枚	
マヨネーズ	少々	
	(からしマヨネーズでも良い)	
パセリ	少々	

作り方

米粉1/2の中に砂糖、イースト菌、溶き卵1/2、ぬるま湯を入れて混ぜる。

の中へ、米粉の1/2、バター、塩を入れ10分位こねる。

小さく丸めボールに入れラップをし、一次発酵をする(冬はこたつの中へ40℃で35分位、又は、発砲スチロールの中で温度を保って)。

生地を6等分し、丸める。

ハムより一回り大きく手で伸ばし、ハムをのせくると巻き2つ折りにし1/3の長さを切り開く。

天板にクッキングシートを敷きラップをし、ぬれフキンをかけ二次発酵をする(40℃で20分)。

190℃で予熱しておいたオーブンで15分焼く。

マヨネーズ、パセリをかける。

作品のセールスポイント

もちもち感がやみつきになります。翌日もラップをかけず20秒レンジで焼きたてに。

お好みでスライスオニオンやチーズもトッピングを楽しんで。

米粉レシピ

きんぴらパン

所要時間
120分



材料(おおよそ4人分)	
米粉ミックス粉	300g
バター	18g
水	210~220cc
砂糖	18g
脱脂粉乳	9g
ドライイースト	5g
塩	6g
卵	1個
きんぴら	適量

作り方

生地を材料を合わせて、水を加えて練る。

8分割し、丸めてフキンをかけて15分間ねかす。

きんぴらを適量入れて丸め、50分ほど発酵させオーブンで15分焼く。

米粉レシピ

トントンサンド&越後姫ジャムサンド

所要時間
30分



材料(おおよそ4人分)
COOP米粉パンミックス使用食パン 1.5斤
燕産豚肉使用手作りロースハム 400g
燕産レタス 適量
燕産トマト 適量
マヨネーズ(燕産たまご使用) 適量
からし 適量
越後姫ジャム(燕産) 適量

作り方

食パンにからしマヨネーズをぬりレタスとハムをはさむ。
食パンにジャムをぬり、はさむ。

燕産食材にこだわったサンドイッチです。

米粉レシピ

カルカルコーンチーズパン

所要時間
120分



材料(おおよそ4人分)

米粉	320g
低脂肪牛乳	190cc
砂糖	24g
プロセスチーズ	40g
塩	2.5g
冷凍ホールコーン	50g
マーガリン	20g
スキムミルク	11g
ドライイースト	4.5g
卵液	適量

作り方

プロセスチーズ以外の材料を、ホームベーカリーに入れ、20分こねる。
こねあがった生地にスケッパーで、12等分にし、丸めて、15分休ませる。
生地をめん棒で丸くのばし、プロセスチーズを入れて、丸め直す。
40～50分発酵させる。
210℃で12分焼く(7分焼いた頃、卵液をぬり、再び5分焼く)。

米粉レシピ

ウィンナーロールパン

所要時間
180分



材料(12個分)

A	米粉	200g
	ドライイースト	10g
	砂糖	30g
	ぬるま湯	60cc
	牛乳	200cc
	卵	2個
B	強力粉	400g
	無塩バター	40g
	塩	6g
	ゆでたウィンナー	12本
	粒マスタード	適量
	溶き卵	1個

作り方

A、Bの材料を20分程度こね、パン生地を作る。

パン生地が2.5倍くらいになるまで発酵させる(60分程度)。

12等分して、丸めてぬれふきんをかけ10分ねかせる。

ねかせた生地を丸め直し、粒マスタードを塗ったウィンナーをまく。

2倍程度に膨らむまで二次発酵させる(60分程度)。

発酵を終えた生地に溶き卵を塗って、170℃のオーブンで20分焼く。

米粉レシピ

米粉パスタ

米粉なので、麺がもちもちしている。



材料	
米粉	200g
中力粉	100g
塩	3g
水	150cc
好きなパスタソース	適量

作り方

米粉、中力粉、塩、水を捏ね混ぜる。混ぜたら細く伸ばす。
このとき水は少しずつ加え、やわらかくなりすぎないように調節しながらこねる。
沸騰したお湯に塩を加えゆでる。硬さはお好みでゆで時間を調節する。
ゆで上がったら湯切りをし、皿に盛り、パスタソースをかける。

作品のセールスポイント

小麦粉の麺よりももちもちとした食感が楽しめます。
同じ生地でうどんも作れます。

米粉レシピ

ベシャメル・ソースで夏野菜グラタン

所要時間
80分

ベシャメル・ソースは、もったりとした米粉のやさしい甘味がおいしいです。



材料(4人分)

ベシャメル・ソース	
米粉	70g
牛乳	450cc
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
バター	50g
グラタンの具	
坊ちゃんかぼちゃ	1/2個
(大きめのかぼちゃ	1/6~1/8個)
じゃがいも	中2個
とうもろこし	1本
ハム	4枚
パセリ	少々
チキンブイヨンスープ	1カップ
チキンブイヨン	1個
お湯	1カップ
とろけるチーズ	適宜

作り方

鍋(底の厚いもの)にバターを入れ弱火で溶かし、米粉を一度に入れよく練り合わせる。(台ふきんを用意しコンロから下ろして練り合わせる)米粉がサラサラになるまで焦がさないように練り合わせる。

温めた牛乳の1/3を加え練り合わせる。練っていると餅のように1つに固まってくる。

残りの牛乳の1/2を加えて練り、ローリエと塩を入れる。

更に残りの牛乳を入れて練る。練り続けるとツヤが出てふんわり、ぽってりとした濃度に仕上げる。

じゃがいもは皮ごと茹で、とうもろこし、かぼちゃは蒸す。じゃがいもは皮をむき1口大に、かぼちゃも1口大に切り、とうもろこしは包丁で実を切る。ハムは粗みじんに切る。

のソースにチキンブイヨンスープを入れ、をからめる。

グラタン皿にバターを塗り を入れパセリを飾り230~250 に温めたオーブンに入れ20~30分焼く。

練るのはちょっと大変かも知れませんが台ふきんの上で練る。火の上ばかりではないようにすると楽です。

作品のセールスポイント

ベシャメル・ソースはコロケ、シチューにも濃度を変えれば活用できます。

グラタンの具材は季節の物や好きな物で作ってね。(冬野菜紹介:さといも、カリフラワー、長ネギ、えのきなど)

米粉レシピ

米粉の野菜カレー

所要時間
50～60分

市販のルーと比べて、油分や食品添加物の摂取がおさえられます。



材料(4人分)

具	
牛バラブロック	200g
塩	小さじ2/5
バター	大さじ2弱
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2～3個
人参	1/2本
青菜	1束
バター	40g
水	4カップ
カレールー	
バター	大さじ3強
米粉	60g
カレー粉	小さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
生姜汁、ニンニクすりおろし、酢、りんごすりおろし	適量

作り方

牛バラ肉は3cm角に切り、フライパンにバターを熱し、表面に焦げ目がつくように強火で炒め、煮込み用の鍋に移し、水を加えて煮る。

玉ねぎは千切り、じゃがいも、人参は一口大に切る。青菜はさっと茹でて水気をしぼり3～4cmの長さに切る。

フライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒め、薄くこげ色がついたら の鍋に移し、塩、こしょうで味をつける。さらにバターを加え、じゃがいも、人参を炒めて の鍋に入れる。

フライパンにバターを熱し、米粉を入れて弱火で15分程度木ベラで炒り続ける。茶色くなり香ばしい匂いがしたらカレー粉を加えて少し炒める。これを火からおろして冷ます。

に の煮汁を少しずつ加えながら伸ばす。全体が均一に薄められたら の鍋にもどし、材料が柔らかくなるまで煮続ける。途中、生姜汁、にんにくすりおろし、酢、りんごすりおろしたものを加えて好みの味をつける。最後に青菜を加え、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

辛口が苦手な方は、牛乳やりんごを加えるとまろやかな味になります。

作品のセールスポイント

- ・市販のルーと比べて、油分や食品添加物の摂取が押さえられます。
- ・米粉の粒子が細かいので、小麦粉と違ってダマになりにくいのでなめらかなルーができます。
- ・生姜、にんにく、酢、りんごの配合割合によって味が変化するのでオリジナルのカレーができます。

米粉レシピ

米粉だんごの茶巾蒸



材料(おおよそ4人分)	
さといも	500g
米粉	100g
とりひき肉	300g
生しいたけ	2~3枚
卵	1個
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ3
にんじん	少々
ねぎ	少々
生姜	少々

A

作り方

Aの材料で、とりだんごを作る。

さといもを茹でてつぶす。温かいうちに米粉を混ぜ、生地を作る。

ラップを使い、生地の中にとりだんごを入れ茶巾にし、10分蒸して出来上がり。

好みでタレ(ポン酢、みそだれなど)をつける。

米粉レシピ

ポテトフライ

所要時間
50分



材料(おおよそ4人分)

米粉ミックス	200g
牛乳	100cc
A 卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	50g
パン粉	
じゃがいも(卵大)	8個

作り方

じゃがいもを4つに切りにして茹でる。

冷蔵庫に入れて、よく冷やす(4~5時間)。

冷えたじゃがいもを串にさす。

米粉ミックスにAを入れ、よく混ぜ、串にさしたじゃがいもにつけ、パン粉をつけて、油であげる。

米粉レシピ

米粉シチュー



材料(おおよそ4人分)	
じゃがいも	8個
人参	2本
豚肉	400g
玉ねぎ	中4個
牛乳	1本
米粉	適量
塩	適量

作り方

シチューを作るように、材料を煮る。

煮えたら、牛乳を入れて、米粉のついたものを入れて、とろみをつけて出来上がりです。

簡単ですよ。

米粉レシピ

和風ヘルシーグラタン

所要時間
20分

「バター・牛乳」にかえて、「オリーブオイル・豆乳」を使用したカロリー控えめのヘルシーグラタン。



材料（2人分）	
生かき（加熱用）	100g
塩、こしょう	少々
酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1.5
米粉	大さじ1.5
豆乳（調整）	200cc
かきの蒸し汁	約50cc
白みそ	大さじ1.5
里芋（皮つきで）	150g
白ねぎ	1本
ナチュラルチーズ	40g

作り方

準備

里芋は8mm厚さの輪切りにし柔らかくゆでる。

ねぎは3cm長さの斜め薄切りにする。

かきは塩をふりそっともみ水洗いし、水を切っておく。

作り方

かきに塩、こしょうをし、フライパンに酒を入れ蒸し煮にする（蒸気が出てきてかきが丸くふくれたらOK）。かきと蒸し汁を別々に取り出す。

そのままのフライパンにオリーブオイルを入れ、ねぎを炒める。しんなりしたら米粉をふり入れ、焦がさないようサラサラ状態まで炒める。

豆乳、かきの蒸し汁、みそをよく混ぜてに加える。とろり、滑らかなソースになるまで混ぜながら煮る。

うすくオイルを塗ったグラタン皿に里芋、かきを入れ、のソースを入れ、チーズを散らし240度のオーブンで5分焼く（オーブントースターでも焼ける）。

作品のセールスポイント

白みその味で和風、里芋のモチリ感がかきとよく合う。

米粉レシピ

米粉でもっちりトルティーヤ風

所要時間
約60分

もっちりとした生地にウインナーと千切りキャベツ
でボリューム満点！



材料(4個分)

A	米粉	50g
	小麦粉	50g
	水	250cc
	塩	ひとつまみ
	卵	1個
B	キャベツ	1/4個
	ウインナー	4本
	マヨネーズ	適量
	ケチャップ	適量

作り方

- ボールにAの材料を全て入れ、混ぜる。
- フライパンに薄く油(分量外)をひき、の生地を薄く流し入れる。火が通ったら裏返し焼く(4~5枚焼けます)。
- キャベツは千切りにしておく。
- ウインナーはボイルしておく。
- 焼き上がった生地にキャベツ、ウインナー、マヨネーズ、ケチャップをのせ、こぼれないように巻く。

作品のセールスポイント

キャベツがたっぷり食べられ、ヘルシーです。でもボリューム満点！

米粉レシピ

米粉のじゃがいもお焼き

所要時間
10分

米粉を加えることで、もちっとした食感のじゃがいもお焼きができます。



材料
じゃがいも 200g
米粉 40g
水 適量
じゃがいもと米粉の重量は、
じゃがいも：米粉 = 5：1です。

作り方

じゃがいもを洗い、皮つきのままラップで包んでレンジで加熱する(じゃがいも大1個で2～3分が目安です)。

じゃがいもの皮をむき、つぶす。

に米粉を加え、よく混ぜ合わせる(粉っぽさがなくなって、じゃがいもがまとまるまでよく混ぜる)。水を加えて固さを調節します。

を好きな大きさに丸め、平らにつぶして形を整える(厚さは1cmほどになるようにする。あまり厚すぎると、火が通りにくい)。

を油を敷いたフライパンで焼いて、中まで火が通ったら出来上がりです。

作品のセールスポイント

じゃがいもに米粉を加えることで、もちっとしたお焼きができます。

そのままでもおいしいですが、お好みで砂糖しょうゆやケチャップにつけてもおいしいです。

このお焼きは、冷めてしまってもちっとしなくなるので、できたてを食べるのがお勧めです。

しかし、冷めた場合でも、レンジで加熱するともちっとした食感が復活します。

材料も作り方もシンプルで簡単なので、ぜひ試してください。

米粉レシピ

米粉のニョッキ

所要時間
40分

小麦粉の Pasta よりもちもちしています。



材料	
米粉	100g
卵	1個
水	40cc
市販の Pasta ソース	

作り方

米粉に卵、水を少しずつ加えこねる(水の量は目安なので入れすぎない)。

まとまってきたら好みの型にまとめる。

お湯を沸かし、塩を入れ沸騰したところに Pasta を入れ7分茹でる(硬め・・・約5分、軟らかめ・・・約8分)。

茹であがった Pasta に、あたためたソースをからめて完成。

作品のセールスポイント

小麦の Pasta より、ヘルシーでもちもちしています。

米粉レシピ

米粉でもちもち たこ焼き

所要時間
20分



材料	
米粉	300 g
卵	2個
ねぎ	1/2本
たこ	120g
チーズ	好みで
水	900ml

作り方

米粉、水、卵を混ぜ合わせます(水を少しずつ入れていくと、米粉がしっかり混ざります)。
ねぎを加えます。
あたためておいたプレートで焼きます。

作品のセールスポイント

小麦粉と比べてもちもちとした食感になります。

米粉レシピ

れんこんもち

米粉を使ったことですごくモチモチになって、れんこんを使っているのもあって腹もちがいい。



材料	
れんこん	160g
米粉	大さじ3
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

れんこんはすりおろし、米粉と塩を加えて混ぜ合わせる。

フライパンに油を薄く敷いて熱し、を4等分にして丸く流し入れ、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして1分ほど蒸し焼きにする。

にしょうゆ、みりんを加え、中火でさっとからめる。

作品のセールスポイント

材料がれんこんと米粉、調味料だけなので、れんこんと米粉さえ買ってくればすぐに作れるので、料理が苦手な方にもオススメ！！

米粉レシピ

米粉とじゃがいもを使ったお好み焼き風チヂミ

所要時間
20分

もちりしている



材料	
じゃがいも	2個
キャベツ	50g
卵	1個
米粉	100g
ごま油	少々

作り方

じゃがいもをすりおろす。
キャベツの千切りと卵、米粉を に混ぜる。
ごま油をたっぷりひいてこんがり焼く。

米粉レシピ

米粉のお好み焼き

所要時間
30分



材料	
米粉	40g
小麦粉	20g
卵	1個
キャベツ	120g
豚バラ肉	40g
ねぎ	1/2本

作り方

米粉と小麦粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ入れダマをなくすように混ぜる。
に卵、キャベツ、豚バラ肉、ねぎを入れて混ぜて焼く。
表が焼けたら裏返しにしてソースと青のりと紅しょうがをかけて出来上がり。

作品のセールスポイント

米粉で生地はモチモチになる。

米粉レシピ

お米ニョッキ

所要時間
50～60分

通常のニョッキはジャガイモと小麦粉で作りますが、これは米粉で作りました。



材料	
ジャガイモ	中2個
(サツマイモ、カボチャでも良いかも！)	
米粉	50g
卵	1個
パルメザンチーズ又はバター	20g
ナツメグ	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

茹でたジャガイモを裏ごし器でこす。

にパルメザンチーズかバターを入れて混ぜる(いもが暖かいうちに行う)。

決して練らないこと。粘りが出るとニョッキのほっこり感がなくなってしまう。

卵、ナツメグ、塩、こしょう、米粉を入れて混ぜる。混ぜすぎない。

適当な長さに伸ばし切って、少し(表面が乾く程度)置いておく。

たっぷりのお湯で茹でましょう。

最初は沈んでいるのが浮き上がったらOK。

クリームソースやトマトソースなどと合わせたら出来上がり

作品のセールスポイント

ニョッキは軟らかい食べ物なので、お年寄りの方でも安心して食べることができます。

米粉レシピ

米粉のおこのみ焼き



材料	
米粉	1カップ
卵	1個
水	180cc
だし汁	30cc
やまいも(中)	5cm
(または絹ごし豆腐)	50g(1/4個)
キャベツ	適量
豚肉(スライス)	適量
ねぎ	適量
いか	適量
たこ	適量
サラダ油	適量
かつおぶし、青のり、ソース、マヨネーズ	適宜

作り方

キャベツは千切り、豚肉、いか、たこは食べやすい大きさ、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。

ボールに米粉、卵、水、だし汁、やまいも(絹ごし豆腐)を入れ、 の材料もすべて入れる。熱したフライパンまたはホットプレートにできたたねを適量流し入れて、両面を焼く。焼き上がったら、ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかけて完成!!!

作品のセールスポイント

米粉を使っているので、食感がなめらかになります。

米粉レシピ

米粉ハンバーグ

所要時間
20分

米粉のもちもち感



材料	
米粉	50g
れんこん	200g
卵	1/2個
豆腐	1/2丁
ひじき	5g
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	10cc

作り方

材料をボールに入れてよく混ぜる。
フライパンに油をひき、形を整えて焼く。
両面を焼いたら一旦取り出し、空いたフライパンに調味料を入れて火にかける。
フライパンにハンバーグを戻し、煮詰めて出来上がり。

作品のセールスポイント

和風のあっさり味でもちもち感が楽しめます。

米粉レシピ

米粉を使ったつみれ汁

もちもちしている



材料	
いわし	8尾
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
卵	1個
みそ(A)	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ2
米粉	大さじ2
みそ(B)	大さじ2
ねぎ	適量
ゆず	適量
だしの素	適量

作り方

いわしは手開きにして骨と皮を取り除き、すり鉢ですり身にし、さらに、卵、みそ(A)、酒、しょうが汁、米粉を加えてする。

ごぼうをささがき、にんじんは細切りにし、に加えて全体をよく混ぜ合わせる。

お湯の中にスプーンで丸くしたものをゆでる。

だしの素とみそ(B)を入れた汁に を入れ、最後にねぎ、ゆずを入れて完成。

作品のセールスポイント

冬にあったまる。

米粉レシピ

米粉のお好み焼き

もちもちとした食感



材料（4枚分）

米粉	200g
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
だしの素	小さじ2
水	200cc
卵	1個
キャベツ	300g
ネギ	50g
納豆	2パック
豚肉	250g
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
かつおぶし	1パック

作り方

米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、だしの素をボールに入れて混ぜ合わせ、水、卵を加えてさらによく混ぜ合わせる。

キャベツ(みじん切り)、ネギ(小口切り)、納豆を に混ぜ合わせる。

フライパンに好みの大きさに生地を流し、上に豚肉を乗せて両面を焼いて、ソース、マヨネーズ、かつおぶしを好みでのせる。

作品のセールスポイント

納豆も入り、もちもちネバネバで栄養もたっぷりです。

米粉レシピ

米粉ドリア

所要時間
30分

米粉を使って甘味のあるおいしいドリアができます



材料（4人分）

ホワイトソース	
たまねぎ	1/2個
バター	40g
米粉	30g
牛乳	500cc
塩	少々
こしょう	少々
ベーコン	150g
しめじ	1/2袋
ごはん	480g
チーズ	たっぷり

作り方

ホワイトソース

たまねぎを細かくし、大きめのなべにバターを入れ炒める。

米粉を入れ、焦げないように炒める。

牛乳を少量入れ、とろみがついたら残りも入れ、5～10分煮込む。

仕上げ

フライパンにベーコンとしめじを炒める。

耐熱皿にご飯を盛り、その上に とホワイトソースを順にのせ、チーズを入れてオーブンで焼く。

作品のセールスポイント

子供から大人まで幅広く好まれる味です。

米粉レシピ

米粉のクリームシチュー

所要時間
40分

ホワイトソースが簡単に作れます



材料	
たまねぎ	1/2個
にんじん	小1本
じゃがいも	中1個
ベーコン	2枚
水	300cc
コンソメ	小さじ1
米粉	大さじ4
牛乳	200cc
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	

作り方

材料を食べやすい大きさに切る。

熱した鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を炒める。しんなりしたら弱火にして蒸し焼きにする。

コンソメと水を加えて、さらに煮込む。具がやわらかくなったらベーコンを加える。

米粉を牛乳でといて加え、さらに煮込む。

塩、こしょうで味を調える。

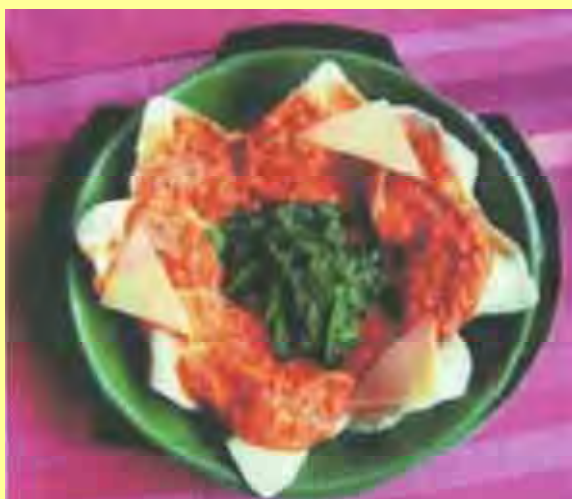
作品のセールスポイント

小麦粉を使うより簡単にホワイトソースが作れる。

低カロリーでヘルシーになる。

米粉レシピ

米粉のラビオリ



材料

パスタ生地	
ミックスパン粉	50g
米粉	50g
卵(全卵)	40g
水	30cc
塩	1g
オリーブオイル	小さじ1
フィリング	
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1/4個
ナツメグ、塩、胡椒	適宜
塩(パスタ茹で用)	
トマトソース	300g
粉チーズ	適宜
ほうれんそうの油いため	100g

作り方

パスタ生地

生地を材料を全部混ぜてこね機に入れて15分ぐらいこねる。こねた生地はラップに包んで30分休ませる。

休ませた生地を製麺機に何回か通し、1~2mmの厚みに伸ばす(製麺機を何回か通すことでコシのあるパスタになります)。伸ばした生地は3cm角に切り分け、乾燥しないようにラップを掛けておく。

フィリング

玉ねぎはみじん切りにする。

豚ミンチ、玉ねぎ、ナツメグ、塩、胡椒を混ぜあわせよくこねる。

直径1cmのボール玉にしておく。

仕上げ

の pasta 生地の上に のフィリングを乗せる。

米粉と水(分量外)で作ったノリをつけて三角形に半分に折りラビオリを包む。

大きめの鍋にお湯を沸かし、塩を多めに入れる。

ラビオリを茹でる。

湯の中で浮いてきたらしばらくしてすくいあげる。

ラビオリにトマトソースをかけ、油で炒めたほうれんそうを盛り付ける。

好みに粉チーズをふる。

作品のセールスポイント

餃子とはまたちがったイタリア風の餃子です。

米粉は癖がないのでどんな食材とも合い、生地はもちもちしていて独特の米粉らしい食感を楽しめます。

米粉レシピ

米粉でラザニア風



材料

パスタ生地	
ミックスパン粉	50g
米粉	50g
卵(全卵)	40g
水	30cc
塩	1g
オリーブオイル	小さじ1
ソース	
トマトソース(瓶詰め)	1瓶
トマト	1個
ピザ用チーズ	適宜
パスタ用ホワイトソース	300g
牛ミンチ	100g
ナツメグ、塩、胡椒	適宜
炒め用オリーブオイル	大さじ1
トマトソース、ホワイトソースは缶詰やパ ウチのもので可	

作り方

パスタ生地

生地を材料を全部混ぜてこね機に入れて15分ぐらいこねる。こねた生地はラップに包んで30分休ませる。

休ませた生地を製麺機に何回か通し、1~2mmの厚みに伸ばす。伸ばした生地を盛り付ける耐熱容器に合わせた大きさに切り分けて、乾燥しないようにラップを掛けておく。

ソース

トマトは種を取り1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。

オリーブオイルで牛ミンチと玉ねぎのみじん切りを炒め、ナツメグ、塩、胡椒で軽く味付けをする。

に瓶詰めのトマトソースを加えてミートソースを作る。

仕上げ

耐熱容器にホワイトソース(缶詰)を敷き、 のパスタ、ホワイトソース、ミートソース、パスタの順に交互に何層か重ね、一番上にミートソースになるようにし、最後にピザ用チーズを散らす。

あらかじめ200 に余熱しておいたオーブンで20分焼く。

作品のセールスポイント

米粉のパスタ生地はあらかじめ下ゆでする必要がないのでひと手間省けます。生地はもちもちしていて独特の米粉らしい食感を楽しめます。

米粉レシピ

豚キムチのピリ辛ギョウザ

所要時間
60分

米粉なので皮がもちもちして美味しくなります。



材料（4人分）	
米粉	200g
とろろいも	大きじ1
明太子（ほぐしたもの）	適量
豚肉	100g
塩	適量
酒	適量
ごま油	小さじ1
ニンニク	1個
キムチ	100g
しょうゆ	少々
ニラ	少々
豆板醤	少々

作り方

米粉にぬるま湯（100～120cc）、とろろいもを入れよくこね、明太子も混ぜる。20個のダンゴにして熱湯に通し、水にさらして水気を切る。

ラップの上に をのせ、その上にさらにラップをのせ、ギョウザの皮を作る（皮を作るとき手がぬれていないこと、手に片栗粉を少々つける）。

豚肉は塩と酒を入れた熱湯に通し、細かくきざむ。

ごま油、ニンニクのみじん切り、豚肉、キムチ、しょうゆを練り合わせる。

皮に具をつめ、油をひいてこんがり焼き、酢しょうゆでいただく。

作品のセールスポイント

ご飯を食べない子供にと考えました。

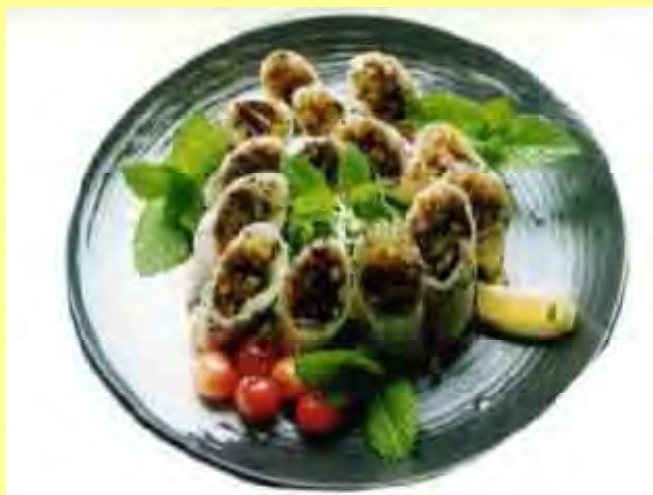
ご飯の代わりにもあり、ご飯とおかずを兼ねる一石二鳥の一品です。

米粉レシピ

カレー風味のまきまき米まき

所要時間
60分

米粉の皮なのでもちもちしている。



材料（4人分）	
米粉	200g
黒ごま	大さじ2
とろろいも	大さじ1
豚こま切（こまかく切る）	80g
オリーブオイル	適宜
スイートコーン	40g
生しいたけ（こまかく切る）	3個
固形カレー粉	10g
竹の子	30g
大葉	7枚
塩、こしょう、酒	適宜
砂糖、しょうゆ	適宜
片栗粉（水とき）	大さじ2

作り方

米粉にぬるま湯（120～130cc）、黒ごま、とろろいもを入れよくこね、ダンゴを6～7個作る。

熱湯に通し、水にあて水気を切る。

ラップの上へのせ、その上にラップをのせ、ライスペーパーを作る（皮を作るとき手がぬれていないこと、手に片栗粉を少々つける）。

オリーブオイルで豚肉を炒め、竹の子、しいたけ、スイートコーンを入れ炒め、塩、こしょう、酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れる。

みじん切りにした大葉を入れ味をととのえ、水とき片栗粉を入れ、6～7等分する。

皮に包み、油でからりとあげる。

作品のセールスポイント

ご飯とおかずを兼ねる一石二鳥の一品です。

米粉レシピ

なすまんじゅう

所要時間
60分

新保ナスという地域の伝統野菜の利用ということで考え始めました。ナスを使った具のバリエーションがたくさんあっていろいろ楽しめます。



材料（約12個分）

皮	
小麦粉	150g
米粉	150g
ベーキングパウダー	15g
水	140ml
具1	ナス、玉ねぎ ひき肉 みそ 砂糖 みりん 油
具2	ナス ハム チーズ ケチャップ 油
具3	ナス 砂糖 レモン汁 シナモン

作り方

小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせふるう。

に水を加えこねる。耳たぶくらいの硬さになったら濡れふきんをかけて休ませておく。12等分にする。

具1 ナス、玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉とともに炒める。みそ、砂糖、みりんでき味付けをする。

具2 ナスをみじん切り、ハムとチーズは小さめの色紙切りにして炒めて、ケチャップで味付けする（大人が食べるのであれば、チリソースを加えてスパイシーに仕上げてもよい）。

具3 ナスをみじん切りにして砂糖を2～3回に分けて加え、ジャムを作る。シナモンとレモン汁を加えて仕上げる（シナモンでナス臭さが消え、ナスが苦手な人でもOK）。

の皮に 、 、 の具をそれぞれ包んで、油をひいたフライパンで焼く。

作品のセールスポイント

小学生と一緒に調理しましたが、やるのがたくさんあって楽しい時間をすごせました。みんなおいしいと言ってくれましたので、高校生は大満足でした。



みんなで食料自給率アップ!

米粉俱樂部発足のお知らせ (推進パートナー募集)

農林水産省で実施している食料自給率向上に向けたキャンペーン「FOOD ACTION NIPPON」の取り組みの一環として、米粉の消費拡大を目指し「米粉俱樂部」を10月に発足しました。詳細は、こちらのウェブサイトへアクセスしてください。

URL: <http://syokuryo.jp/komeko/index.html>

冊子についての問い合わせ先
北陸農政局食糧部食糧調整課
金沢市野町3丁目1-23
TEL076-241-3151(代)
米粉俱樂部についての問い合わせ先
北陸農政局企画調整室
金沢市広坂2丁目2番60号
広坂合同庁舎
TEL076-232-4206(直)

