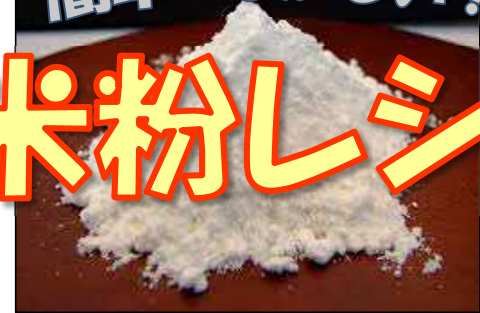




簡単!おいしい!

米粉ししぴ



九州農政局

お米は、日本の気候・風土に適した農産物であり、私たちの食生活に欠かせません。

「米粉」はそのお米を原料として、新しい製粉技術で作られた食材で、小麦粉並みに粒が小さく、パン・麺やお菓子、天ぷらなどの料理など幅広く活用できるようになりました。

また、水田で生産できるため、エコで自給率アップにも貢献できる食材ですが、なんといっても取扱いが簡単で美味しいという魅力があります。

九州農政局では、広くご家庭で米粉を使った料理を楽しんでいただけるよう、最近開催しました料理教室等のメニューを九州米粉食品アドバイザー並びに九州米粉食品普及推進協議会のご協力を得てレシピ集を作成しました。

ご活用いただければ幸いです。



もくじ

- ◆米粉の旬野菜ドリア ……3
- ◇かぼちゃの米粉ニョッキ ……4
- ◆米粉の豚肉のピカタ ……5
- ◇抹茶塩、レモン塩で食べる米粉のフリット ……6
- ◆米粉の野菜ポタージュ3種 ……7
- ◇米粉の帆立ネギ焼き ……8
- ◆もちもちの野菜餅 ……9
- ◇米粉じゃがいも饅頭の柚子あん ……10
- ◆揚げ野菜のだし漬け ……11
- ◇和風バンセオ ……12
- ◆海老の米粉トートマンクン ……13
- ◇米粉のスノーボール ……14
- ◆鶏肉と茄子の旨煮 ……15
- ◇鶏のからあげ ……16
- ◆すいとん ……17
- ◇米粉のかき揚げ ……18
- ◆米粉のっぺ汁 ……19
- ◇米粉ピザ ……20
- ◆南瓜のお焼き ……21
- ◇カスタードクレープ ……22
- ◆米粉プラマンジェ ……23
- ◇もちりり和風ボール ……24
- ◆米粉ドレッシング ……25
- ◇フルーツのトライフル ……26



ココがスゴイ！

1

もちりりおいしい新食感

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

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、さらにはラーメン、パスタまで幅広く使われるようになりました。米粉はこれからも新しい食品に変身していきます。

3

低吸油で、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、天ぷらに米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、サクサク感が長く続きます。

4

バランスの優れたアミノ酸

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。筋肉や内臓などの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。

5

料理をおいしくカンタンに作れる

米粉はグルテンを含まないので、ダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がない等の特徴があり、料理をおいしく、カンタンに作れるすぐれものです。

参考/フード・アクション・ニッポン「米粉倶楽部」



九州農政局生産部生産振興課

〒860-8527

熊本県熊本市西区春日2丁目10番1号

TEL.(096)211-9111(代表)

フルーツのトライフル



133kcal. 塩分0.1g(1人分). 調理時間15分

<材料>8人分

米粉カスタードクリーム
卵黄2個、砂糖30g、米粉20g
牛乳1カップ
バター 大さじ2
市販のカステラ
A 湯50cc+砂糖大さじ1+レモン
しぼり汁大さじ1
フルーツ
バナナ、オレンジ、キューイなど
(季節によりマンゴーなども)
ミント

<作り方>

- 鍋に卵黄、砂糖、米粉を入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え混ぜる。火にかけ、とろみがついたら火を止めバターを入れ混ぜ、冷ます。
- 容器にカステラを薄く敷き、Aをかける。
- 上に1.のカスタードクリームをのせ、食べやすい大きさに切ったフルーツをのせ、ミントをかざる。

米粉の旬野菜ドリア

～シイタケと旬野菜を使った簡単米粉ホワイトソースのドリアです～



418kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間25分

<材料>4人分

小エビ(冷凍でも可) 200g
タマネギ 1個
生しいたけ 2枚
バター大さじ2
A 米粉 大さじ3
牛乳 カップ2
塩こしょう 少々
B トマトピューレー 1/2カップ
にんにくすりおろし 1片分
玉ねぎすりおろし 1/4個分
ケチャップ 大さじ2
塩こしょう 少々
ごはん 茶碗 2杯分
ブロッコリー(ゆで) 1/4株
ピザ用チーズ 60g

<作り方>

- 小エビはさっと洗い、玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにする。
- バター大さじ2で1.を炒め、塩こしょう少々する。
- Aを鍋に入れよく混ぜ、火にかけ、とろみがついたら2.を入れ塩こしょう少々で味を調える。
- Bをフライパンに入れ弱火でさっと煮、味を調える。
- 器にご飯を入れ、4.をかけ、その上から3.をかけ、ブロッコリーを散らし、ピザ用チーズをふり、200度で10分オーブンで焼く。

かぼちゃの米粉ニョッキ

～ニョッキも米粉を使えばもちり、とてもおいしく出来上がります～



360Kcal. 塩分0.8g(1人分)

<材料> 4人分

かぼちゃ	1/4個
卵	2/3個
ナッツメッグ	少々
パルミジャーノチーズ	大さじ2
米粉	60g
ソース	
バター	大さじ2
生クリーム	200cc
塩、こしょう	少々
セージ	少々
バジルの葉	

<作り方>

1. かぼちゃはひと口大に切り、ラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。
2. 柔らかくなれば、ボールに入れつぶし、卵、ナッツメッグ、チーズを入れ、まぜ、米粉も加え、練る。
3. 打ち粉をし、棒状にのばし、3～4cmに切る。
4. 沸騰した湯に入れ、ゆでる。
5. 全部浮き上がってきたら1分さらにゆで、ざるに上げる。
6. フライパンにバターを溶かしセージを加え、生クリームを入れ塩こしょうで味を調えソースを作る。
7. 5.を加え、絡め、器に入れ、バジルを飾る。

米粉ドレッシング

～油分なしでもとろみがつきますよ～



<材料> 4人分

米粉	大さじ1 (A)
水	大さじ5 (A)
玉ねぎ	4分の1玉 (B)
にんじん	4分の1本 (B)
しょうゆ	大さじ2 (B)
酢	大さじ1・2分の1 (B)
砂糖・すりごま	各大さじ1 (B)
キャベツ	160g
ミニトマト	4個

<下準備>

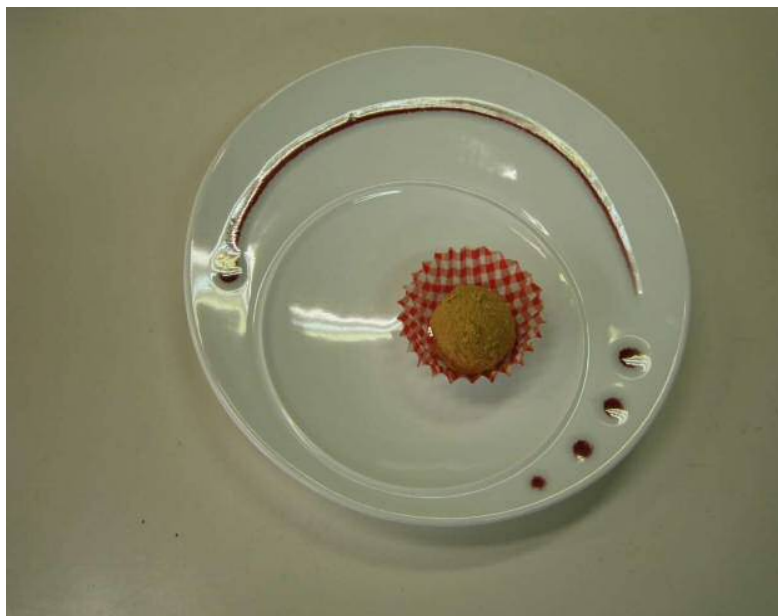
- 玉ねぎ、にんじんをすりおろす。
キャベツは千切り

<作り方>

1. Aをレンジで30秒×2回過熱する
2. ①の粗熱が取れたら、Bの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
3. さらに野菜を盛り、②をかけていただく。

もちり和風ボール

~もちりお手軽スイーツですよ~



<材料> 16個分

米粉	40g
そいぶーどる (大豆の粉)	30g
砂糖	25g
塩	0.5g
水	120g
トッピング用きなこ	適量

<下準備>

米粉、そいぶーどる、砂糖、塩をポリ袋に入れて、ぐるぐるとしっかり混ぜ合わせる。
(粉まわし)

<作り方>

1. 粉まわした粉類を、フライパンに入れ水を加えゴムベラでしっかり混ぜ合わせる。
2. 中弱火でもちり状になるまで練り混ぜる。
3. 練りあがったら、バットに広げたラップに四角形に形づくり冷ます。
4. 16個くらいになるように、カットしてまるめトッピング用のきな粉をバットの中でまぶす。

米粉の豚肉のピカタ

~パルメザンチーズ、米粉、卵を混ぜた液につけ、焼くだけの簡単ピカタです!~



236kcal. 塩分0.9g(1人分)

<材料> 4人分

豚生姜焼き用肉	8枚
塩こしょう	少々
A パルメザンチーズ	20g
米粉	カップ1/4
卵	1個
水	カップ1/2
サラダ油	大さじ2
ソース トマト	1個
タマネギ	1/4個
にんにく	1片
塩、こしょう	少々
バター	大さじ1
ベビーリーフ	1パック

<作り方>

1. Aをボールで混ぜ合わせる。
2. 豚肉に軽く塩、こしょう少々する。
3. サラダ油大さじ2を熱し、2.に1.をたっぷりつけ焼く。
4. 底が固まってきたら、ひっくり返し、きつね色に焼く。
5. ソース タマネギ、ニンニクはみじん切りにし、トマトは湯むきし、あらみじん切りにする。
6. フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ニンニクを炒め、トマトも加え、炒め、水分が出てきたら、塩こしょうで味を調える。
7. 器に6.を敷き、4.のピカタをのせ、ベビーリーフを天盛りする。

抹茶塩、レモン塩で食べる米粉のフリット

～米粉ならではのかりっと軽いイタリアのフリットが出来上がります！～



261kcal. 塩分2.2g(1人分)

<材料> 4人分

イカ	1杯
甘海老(大)	8尾
鯛切り身	2切れ
塩、こしょう	少々
バジリコの葉	4枚
米粉	大さじ2と1/2
揚げ油	
① 抹茶塩	
抹茶	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
② レモン塩	
レモンの皮のすりおろし	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

<作り方>

1. イカは内臓と足を取り、胴は輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
2. 海老は背ワタを取る。鯛は半分にそぎ切りし、軽く塩こしょうする。
3. 1.2.とバジリコの葉に米粉をつけ、170度の油でカリッと揚げる。
4. 3.を器に彩りよく盛り、①、②の塩をつける。

米粉フランジェ

～米粉と牛乳で練るだけで簡単！なめらか！～



164kcal. タンパク質4.7g 脂質4.6g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	40g (A)
グラニュー糖	40g (A)
抹茶	小さじ1 (A)
牛乳	450cc
果物(ジャム)	適量
ミント(あれば)	

<作り方>

1. 鍋にAを入れて混ぜ、牛乳を加えながらさらに混ぜる。火にかけて木べらでトロミをつけ、フツフツするまで混ぜる。
2. 水を通した器に①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
3. ②に果物を飾る。

カスタードクレープ

～驚き！米粉と牛乳・卵・バターで作りますよ！～



<材料> 4枚分

<作り方>

◎カスタードクリーム

米粉 15g
牛乳 200g
卵 (M) 1個
バター 5g
グラニュー糖 40g
バニラエッセンス 少々

1. 卵を割りほぐし、米粉・牛乳・グラニュー糖と一緒に鍋に入れ、よく混ぜ合わせて溶かす。
2. ①を中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら様子を見る。
3. 鍋底から沸騰したら、バターとバニラエッセンスを入れて溶かす。
4. パットなどに広げ、ラップをぴったりとかけて冷ます。

◎クレープ

米粉 50g
牛乳 100g
卵 (M) 2個
溶かしバター 20g
サラダ油 適量

季節のフルーツ (いちご・キウイフルーツ等)

1. バターを湯せんまたはレンジにかけ、溶かしておく。
2. ボウルに米粉・牛乳・卵を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、お玉1杯分の生地を広げて薄く焼く。生地の澁が乾いてはがれてきたら、破らないようにひっくり返し、軽く焼く。
4. カスタードクリームとフルーツとともに盛り付ける。

米粉の野菜ポタージュ3種

～旬の野菜を使って簡単ポタージュを！野菜と米粉で体に優しいポタージュです～



春菊 180kcal. 塩分0.3g(1人分) かぼちゃ 137kcal. 塩分0.4g(1人分)
セロリ 218kcal. 塩分0.5g(1人分) 調理時間各15分

<材料> 6人分 × 3アイテム

<作り方>

① 春菊のポタージュ

春菊 1束
玉ねぎ 1/2個
バター 大さじ2
A 豆乳3カップ+米粉大さじ2
生クリーム 1/2カップ
塩、こしょう 少々

① 春菊のポタージュ

春菊は茹でて、ザク切りにする。バターで玉ねぎのみじん切りを炒め、ともにフードプロセッサーでピューレ状にする。鍋にAとともに入れ、さっと煮、生クリームを入れ塩、コショウで味を調える。

② かぼちゃのポタージュ

冷凍かぼちゃ 350g、玉ねぎ 1/2個
バター 大さじ2
スープカップ 1
B 牛乳カップ2+米粉大さじ2
塩、こしょう 少々

② かぼちゃのポタージュ

鍋にバターを溶かし、みじん切りの玉ねぎを炒め、しんなりしたら、かぼちゃを入れ、スープで煮る。かぼちゃが柔らかくなったら、フードプロセッサーでピューレし、鍋に戻しBを加え、とろみがつくまで煮、塩コショウで味を調える。

③ セロリとじゃがいものポタージュ

セロリ 1/2本、じゃがいも 1個
ベーコン 2枚
バター 大さじ2、スープカップ 1
C 牛乳カップ2+米粉大さじ2
生クリーム 1/2カップ
塩、こしょう 少々

③ セロリとじゃがいものポタージュ

セロリ、ジャガイモ、ベーコンはあらみじん切りにし、バターで炒め、スープで蒸し煮する。フードプロセッサーに入れ、ピューレし、鍋に入れ、Cとともに煮、とろみがついたら生クリームを加え、塩コショウで味を調える。

米粉の帆立ネギ焼き

～ 米粉のお好み焼きには相性のいい帆立とネギたっぷり醤油味がよく合います～



561kcal. 塩分2.6g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	1カップ
卵	1個
水	250cc
帆立(刺身用)	8個
青ネギ	5本
スライスチーズ	8枚
A 醤油大さじ2+みりん大さじ1	
サラダ油	大さじ6[4枚焼き用]

<作り方>

1. ボールに卵と水を入れ、混ぜ、米粉を加え、よく混ぜる。
2. 帆立は3枚にスライスし、青ネギは小口切りにする。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. よく熱したフライパンにサラダ油大さじ1と1/2を熱し、1の1/4を流し入れ、薄くのはし、帆立を散らし、周りがかかりっとするまで焼く。
5. 裏返し、同様に焼き、又ひっくり返し、スライスチーズをちぎってのせ、青ネギものせ、3を鍋はだから入れる。

南瓜のお焼き

～表面の生地はサクサク！中はしっとり！～



175kcal. 塩分0.9g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	100g
卵	1個
水	120cc～
南瓜	150g
塩	小さじ5分の1
ごま油	小さじ2

【たれ】	
濃口しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	適宜
小ねぎ	1本
白ごま	小さじ1
白湯	大さじ2

<作り方>

1. 南瓜をまな板に固定し、種、皮むき、千切りする。塩をふって軽く絞っておく。ねぎは小口切り。
2. ボールに溶いた卵、米粉、南瓜、分量の水を加え木べらでよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、②の生地を流しふたをして焼く。こんがり焼けたら裏返して焼く(ふたはしない)
4. 食べやすい大きさに切って、たれを添える。

米粉ピザ

～米粉でパリッとモチモチのピザをお試しください～



146kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間26分

<材料>9人分/15cm・3枚分 <作り方>

米粉(グルテン入り)	300g
砂糖	6g
塩	5g
ドライイースト	6g
水	200ml
オリーブオイル	大さじ1

ピザソース	適量
ツナ缶	2缶
たまねぎ	1個
ピーマン	3個
カラーピーマン	2個
コーン	45g

1. 米粉・砂糖・塩・ドライイースト・水・オリーブオイルを混ぜ合わせる。
2. 混ぜたら、オリーブオイルを加えて少し混ぜる。
3. 餅つき機に入れ、2～3分こねる。(手こね可)
4. 9等分に分け、クッキングシートの上にお好みの大きさ、薄さに広げる。※米粉の場合薄く広げた方がおいしい。
5. 生地を180度のオーブンで5分ほど焼く。
6. 生地にピザソースを敷き、具・チーズを乗せ、250度のオーブンで10分ごと焼いて出来上がり。

【具】

1. たまねぎの長さを半分にし、薄く切る。ピーマン・カラーピーマンの長さを半分にし、1cm幅に切る。
2. ボウルにツナ缶・たまねぎ・ピーマン・カラーピーマンを入れ、混ぜ合わせる。

もちもちの野菜餅

～ダイコンや干しエビの入った簡単こめ粉の野菜餅です～



103kcal. 塩分0.5g(1人分). 調理時間15分

<材料>8人分

<作り方>

大根	250g
生しいたけ	2枚
小松菜	1/3束
A 米粉	1カップ
塩	小さじ1/3
干しエビ	20g
焼用サラダ油	
ぼん酢	大さじ2

1. 大根、生しいたけはさいのめ切りに、小松菜は細かく刻みボールに入れ、電子レンジに3分かける。
2. 1.にAと干しエビを加え、混ぜ、8個に分け、平らにのばす。
3. サラダ油で両面焼き、ポン酢で食べる。

米粉じゃがいも饅頭の柚子あん

～旬の野菜を使って米粉でカリッと焼き揚げ～



146kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間25分

<材料>8人分

じゃがいも	3個 (280g)
A 米粉	100g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
熱湯	100cc
B 鶏ミンチ	100g
玉ねぎ	1/2個
干し椎茸	2枚
サラダ油	大さじ1
米粉	小さじ2
卵黄	1個
昆布茶	大さじ1
C だし汁	300cc
(椎茸つけ汁 + 出し汁)	
薄口醤油、みりん	各大さじ1
塩	少々、片栗粉大さじ1
三つ葉、柚子	

<作り方>

1. じゃがいもはゆで、つぶす。
2. ボールにAを入れ熱湯を加え混ぜ、1も入れ軽くこね、8等分する。
3. Bをスピードカッターにかける。
4. 2.を平たくのばし3.を包み、蒸す。
5. Cを沸かし、とろみがついたら4.にかけ、三つ葉のザク切りと柚子を散らす。

米粉のっぺ汁

～ 米粉でとろみをつけて優しい味ですよ～



<材料>4人分

米粉	40g
鶏もも肉	150g
里芋	中2個
こんにゃく	2分の1
にんじん	中2分の1本
れんこん	2分の1節
ごぼう	2分の1本
だし汁	750cc
薄口しょうゆ	大さじ2と2分の1
濃口しょうゆ	大さじ1と2分の1
水	50cc
塩	適量

<作り方>

1. 肉は小さめの一口大に切る。里芋・にんじん・こんにゃくは1cm程度の角切りにする。ごぼうは2mm厚さの小口切り、れんこんは2mm厚さのいちょう切り。
2. 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・れんこん・こんにゃくを入れて煮る。火が通ったら、里芋・にんじん・肉を入れさらに煮る。
3. すべてに火が通ったら、薄口しょうゆ・濃口しょうゆで味をつける。(必要なら塩で味を調える)。
4. 米粉を水で溶き、鍋に入れてとろみがつくまで煮る。

米粉のかき揚げ



<材料> 4人分

米粉	140g
卵	2個
ぬるま湯	60ml
塩	少々
たまねぎ	2分の1個
にんじん	60g
春菊	40g
揚げ油	適量

<作り方>

1. 玉ねぎは薄く切る。にんじんは千切りにする。春菊は長さ3cmに切る。
2. ボウルに米粉・卵・ぬるま湯・塩を入れてよく混ぜる。
3. ②のボウルにたまねぎ・にんじん・春菊を加える。
4. 170度に熱した油で全体に薄く色がつくまで揚げる。

揚げ野菜のだし漬け

～米粉で揚げたすっきり衣の野菜に美味しいだしがしみこんだ一品です～



<材料> 4人分

なす	1本
かぼちゃ	8切れ
赤ピーマン	1/2個
オクラ	8本
さやいんげん	8本
米粉	1/2カップ
揚げ用サラダ油	
A かつおだし	1カップ
みりん	1/4カップ
薄口醤油	1/4カップ
みょうが	3本

<作り方>

1. なすは6等分する。カボチャはくし切り、赤ピーマンは1cm幅の細切り、オクラはがくを取り切り込みをいれ、さやいんげんは筋をとる。
2. 1.に米粉をつけ、180度の油で揚げる。
3. Aを合わせ、2.を漬ける。
4. 味がなじんだら、器に盛り、みょうがの小口切りを天盛りする。

和風バンセオ

～タイのお好み焼きを和風に！とても優しい米粉の生地と生野菜たっぷりです！～



生地 米粉 200g
牛乳 80cc
卵 1個
塩 少々
水 2カップ
生地の中身 豚バラ肉 100g
海老 6尾
玉ねぎ 1/4個
もやし 1/2袋
大根とにんじんのなます
大根 4cm
にんじん 10g
塩 小さじ1/2
A 砂糖 大さじ2
酢 大さじ3
サニーレタス、青じそ、ミツバ
きゅうりのせん切り、もやしなど
サラダ油 大さじ3
スイートチリソース

1. 大根、にんじんはせん切りにし、塩を振り、しばらく置き、ぎゅっと絞り、Aに漬ける。
2. ボールに生地材料を入れ、よく混ぜる。
3. 豚肉は3cmに切り、海老は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは細切りする。
4. フライパンに豚肉を入れ、炒め、油が出たら玉ねぎ、海老、もやしを入れさっと炒める。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2の生地を流し入れ、4の1/3を散らし、ふたをし蒸し焼きにする。
6. 皿にのせ、1のなます、生野菜をたっぷりのせ、サニーレタスにくるんで、スイートチリソースをつけて食べる。

すいとん

米粉ともち粉を混ぜた団子、もちもちして美味です！



<材料> 4人分

米粉 50g
もち粉 50g
塩 適量
水 適量
しいたけ 2個
白菜 120g
にんじん 40g
水 600ml
白だし 100ml
塩 少々

<作り方>

1. しいたけの軸を落し、薄くきる。白菜は縦半分になり、1cm幅に切る。にんじんは、薄いちょう切りにする。
2. 鍋に水・しいたけを入れて煮る。
3. しいたけに火が通る間に、ボウルに米粉・塩・水を入れてこねる。こねあがったら、食べやすい大きさに丸める。
4. ③の鍋に白だしを加え、その中に②で作った団子を入れる。
5. 団子が浮いたら、残りの野菜を入れ、ひと煮立ちする。

鶏のからあげ

～カリッと実に美味しい、大人気のから揚げです！～



<材料>4人分

米粉	まぶす適量
鶏もも肉	2枚(約400g)
醤油	大さじ2(A)
しょうが汁	大さじ2分の1(A)
にんにくのすりおろし	小さじ1(A)
赤酒	大さじ2(A)
揚げ油	適量
レモン	適宜

<作り方>

1. 鶏もも肉を一口大に切り、Aの材料をあわせてボウルに入れよく揉み込む。20～30分おいて味をなじませる。Aをボールで混ぜ合わせる。
2. 鶏肉の水気をペーパータオルでとり、米粉をまんべんなくまぶす。
3. 揚げ油を160～170度に熱し、じっくり揚げる。(フライパンで両面をこんがり焼いてもよい)
4. 器に盛り、レモンを添える。

海老の米粉トートマンクン



<材料>4人分

海老	12尾
(冷凍小エビでもよい)	
グリーンアスパラ	3本
長ネギ	1/2本
にんじん	1/3本
A 塩コショウ少々	
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	少々
米粉	
揚げ油	
たれ	
スィートチリソース	50cc
トマトあらみじん切り	1/4個
玉ねぎ、きゅうりのみじん切り	各 大さじ1
レタス	

<作り方>

1. 海老は背わたと殻、尾を取り、包丁で細かくたたく。(小エビならフードプロセッサーで荒くつぶす。)
2. ボールに1.と小口切りのグリーンアスパラと長ネギ、あらみじん切りのにんじん、Aを加えよく混ぜ、ピンポン玉位に丸め、米粉をつける。
3. 170度の油で揚げる。
4. タレの材料を混ぜる。
5. 器にレタスを敷き、3.を盛り、4.をかける。

米粉のスノーボール

～卵も小麦粉も使わないさくさくのクッキーです～



<材料> 30個分

米粉	150g
バター	110g
粉砂糖	30g
塩ひとつまみ	
くるみ	50g
まぶし用粉砂糖	

<作り方>

1. くるみは170度のオーブンで10分焼き、ポリ袋に入れ、麺棒でたたき、細かくつぶす。
2. ボールにバターと粉砂糖30gを入れ、よく混ぜ、なめらかになったら、米粉を加え、さっくり混ぜる。
3. 1.のくるみも加え、混ぜる。
4. 小さなラムネ玉のように丸め、クッキングシートに並べ、170度のオーブンで25分焼く。
5. 熱いうちに粉砂糖をまぶす。

鶏肉と茄子の旨煮

～米粉をまぶすことにより肉の表面がツルン！～



192kcal. 塩分0.8g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	大さじ2
鶏もも肉	1本
茄子	250g
さやいんげん	8本
だし汁	2カップ(A)
みりん	大さじ1(A)
醤油	大さじ1(A)
酒	大さじ1(A)
砂糖	大さじ2分の1
(A)	
梅干し	1個

<作り方>

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、米粉をまぶす。
2. 鍋にAを入れ煮たてて①の肉を1枚ずつ入れて煮る。
3. 茄子はヘタをとり、縦横半分になり、斜めの格子の切り目を入れ、油で揚げます。
4. いんげんは茹でて、3cm位に切ります。
5. ②の鍋に③④梅干しを入れ、柔らかく煮る。