

	サクサク！とろとろ！ 米粉キッシュ	お料理レベル ★★★★☆ 頑張る
---	-----------------------------	---------------------

冷凍のパイシートで代用してしまうタルト生地を、一からこねて作りました。パイシートでは味わうことの出来ない、サクサクの食感とバターの風味を楽しむことが出来ます。



材料 (2人分)

【タルト生地 (22cm タルト型)】

- ・米粉 120g
- ・無塩バター 50g
- ・卵黄 1個
- ・普通牛乳 大さじ3

【キッシュ】

- ・たまねぎ 100g
- ・小松菜 60g
- ・ばらベーコン 80g
- ・鶏卵 2個
- ・牛乳 100ml
- ・プロセスチーズ (ピザ用) 20g

作り方

【タルト生地 (22cm タルト型)】

1. バターと卵黄を混ぜたら、米粉を3回に分けて入れ、少しづつ牛乳と混ぜる。
2. 手でこね、タルト型に敷き詰める。予熱したオーブンで 180°C、20 分焼く。

【キッシュ】

1. たまねぎはせん切り、小松菜は3cm、ベーコンは0.5mm幅に切り、しんなりするまで炒める。
2. 卵と牛乳、チーズを混ぜる。
3. タルト生地の上に1. をのせ、その上から2. を流し入れる。
4. オーブンで 200°C、40 分焼いて出来上がり。

ポイント

- ・具材には厚切りにしたベーコンと小松菜、玉ねぎをすることで、彩りと食感を工夫しました。
- ・チーズのとろとろ感が楽しめるキッシュに仕上げました。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
90分		191Kcal	5.8g	12.8g	14.6g	0.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉でヘルシー！ ふわふわの白身魚のフリッター オニオンソースかけ	お料理レベル 
---	---	---

米粉を使用することで吸油率が抑えられ、ヘルシーに仕上げました！



材料（2人分）

- ・たら 切り身 2枚
- 【フリッター衣】
 - ・鶏卵 1個
 - ・米粉 70g
 - ・有塩バター 5g
 - ・揚げ油 適量
- 【オニオンソース】
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・調合油 大さじ1/2
 - ・こいくちしょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・穀物酢 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1

作り方

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. 【オニオンソース】の材料を耐熱用ボウルに入れて混ぜ、軽くラップをして電子レンジ 600W で 2 分半加熱する。
3. 電子レンジから取り出して混ぜ、再び電子レンジ 600w で 1 分加熱する。
4. 魚は一口大に切る。
5. 【フリッター衣】の材料をよく混ぜ合わせる。
6. 魚に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
7. 皿に盛りつけ、オニオンソースをかける。

ポイント

- ・揚げ物ですが、オニオンソースでさっぱり食べることができます。
- ・ふわふわの食感で、お子様でも食べやすいです。
- ・調理工程は電子レンジを使用するなど、誰でも簡単に作ることができるレシピにしました。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20分		186Kcal	14.9g	7.6g	14.0g	1.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会



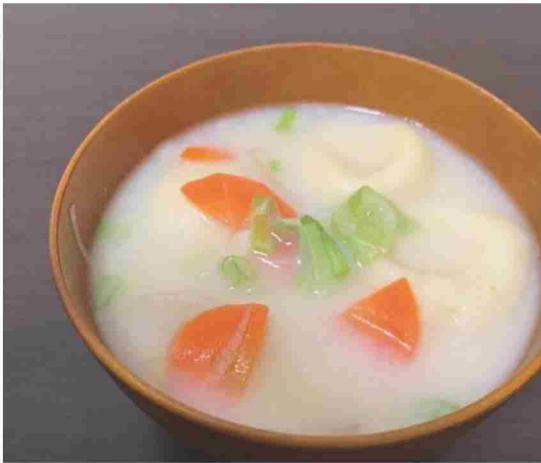
豆腐団子と豆乳のハーモニー♪

大豆たっぷり団子汁

お料理レベル



豆腐や豆乳を使い、大豆製品から植物性たんぱく質を多く摂取できるメニューにしました。



材料 (2人分)

- | | | | |
|---------|-------|-----|-------|
| ・米粉 | 70g | ・みそ | 大さじ1 |
| ・豆腐 | 70g | ・豆乳 | 200ml |
| ・だいこん | 50g | | |
| ・にんじん | 50g | | |
| ・長ねぎ | 10g | | |
| ・生しいたけ | 1枚 | | |
| ・車ぶ | 15g | | |
| ・水 | 300ml | | |
| ・顆粒和風だし | 小さじ2弱 | | |

作り方

- ボウルに米粉と豆腐を入れ、全体がまとまるまでこねる。
- 一口大に丸め、中心をくぼめる。
- だいこん、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、しいたけは薄切りにする。車ぶは四等分に切る。
- 鍋に水と顆粒だしを入れ、だいこんとにんじんを入れて煮る。
4. に火が通ったら長ねぎ、しいたけ、だんごを入れて煮る。
5. 5. にみそと豆乳を入れ、沸騰する直前に火をとめ長ねぎを入れ、器に盛る。

ポイント

- 豆腐の種類によって水分量が異なりますので、様子をみながらだんご粉を加減してください。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
15分		271Kcal	11.8g	5.8g	44.4g	2.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会



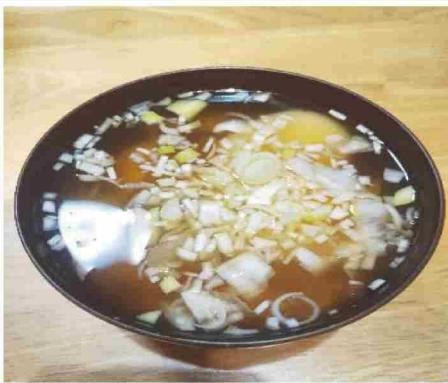
郷土料理をアレンジ

米粉はっと汁

お料理レベル



宮城県の郷土料理はっと汁を米粉で作ると、また違った美味しさに出会えます。



材料 (2人分)

- | | | | |
|----------------|------|--------|-------|
| ・米粉 | 60g | ・水 | 330ml |
| ・人参 | 40g | ・生しいたけ | 30g |
| ・根深ねぎ | 20g | ・ごぼう | 40g |
| ・顆粒和風だし 小さじ1/2 | | | |
| ・みりん | 大さじ1 | | |
| ・酒 | 大さじ1 | | |
| ・こいくちしょうゆ 大さじ1 | | | |

作り方

1. 米粉をボウルの中に入れ、水30mlを入れ混ぜてまとめる。
2. ボウルにラップをして1時間常温でねかせる。
3. にんじんは半月切り、しいたけは3~4mmの幅に切り、根深ねぎはみじん切りにする。ごぼうはささがきにした後に水にさらす。
4. 鍋に水300mlを入れて沸かし、人参、ごぼうを入れて、中火で煮る。
5. 火が通ったら弱火にし、しいたけ、顆粒だし、みりん、酒、しょうゆを入れ、蓋をして煮込む。
6. はっとを一口大に薄く平らにして鍋に入れる。時々混ぜながらはっとに火が通るまで煮る。
7. 器に盛りつけてねぎをちらす。

ポイント

- ・はっとを作る際水は数回に分けて入れてください。
- ・はっとは耳たぶほどのやわらかさが目安です。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
90分		172Kcal	4.3g	0.6g	36.1g	1.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会



グルテンフリー！！小麦アレルギーの子でも食べれる
紅茶のシフォンケーキ

お料理レベル



米粉で作ってもふっくらした食感で、おやつに簡単に作ることができます。



材料 (10人分) 6号サイズ

- ・卵黄 4個分
- ・砂糖① 40g
- ・油 35g
- ・紅茶の葉 5g
- ・お湯 50ml
- ・米粉 80g
- ・卵白 4個分
- ・砂糖② 45g

作り方

1. ボールに卵黄と砂糖①を入れよく混ぜ合わせ、油を入れてさらに混ぜ合わせる。
2. 紅茶が人肌まで冷めたら混ぜ合わせ、米粉も入れてダマができないように混ぜ合わせる。
3. 違うボールに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速度で泡立つくらいまで混ぜ、砂糖②を3～4回に分けて高速で混ぜ合わせ、メレンゲをつくる。
4. ツノが立つくらいまで混ぜ合わせたら、滑らかにするために、軽く低速度で混ぜる。
5. 生地とメレンゲを混ぜ合わせる。(メレンゲは、4回に分けてしっかりと混ぜ合わせる。)
6. 生地を型に流し入れる。(高い位置から流し入れると良い。)
7. 生地を平らにし、竹串などでぐるぐる渦巻き状に生地を5～6周する。その後、内側から外側にギザギザを2～3周する。
8. 170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
9. 焼き上がったら、すぐに逆さまにして冷めたら出来上がり。

ポイント

- ・メレンゲをつくる、最後にハンドミキサーを低速度にかけて混ぜることでキメを整えます。
- ・卵黄の生地と混ぜ合わせるときに、ダマがなくなるようにすることと泡をつぶさないように混ぜるようにします。
- ・シフォンケーキの型がなければ、マフィン型でも作れます。焼き時間は、25分くらいで調節するとよいです。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
50分		126Kcal	3g	5.6g	15.3g	0.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会



みんなで一緒にいただきます！

米粉と夏野菜のケーキサレ

お料理レベル



米粉を使用しているので、アレルギーがあってもおいしく食べられます。おかずケーキなので、おやつにもおかずにもなる便利なメニューです。



材料 (2人分)

- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 3g(小さじ 1)
- ・こめ油 8ml (小さじ 2)
- ・豆乳 100ml
- ・パプリカ 3種 各 10g
- ・玉ねぎ 20g
- ・ブロッコリー 30g
- ・ワインナー 20g(2本)
- ・塩胡椒 少々
- ・卵 1個

作り方

下準備：オーブンを 180℃に予熱する。

1. まず、野菜(玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリー)、ワインナーをさいの目に切る。
2. 具材をこめ油と塩胡椒で炒める。
3. 卵を溶いて、豆乳を加え、その中に振った米粉とベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. パウンド型にクッキングシートを敷いて、生地を流し込む。
5. オーブンで 180℃、45 分焼いて完成。
6. 切り分ける際には、粗熱をとってから切る。

ポイント

- ・中に入れる具材は、季節などによって変えることが出来ます。
- ・米粉の生地で、乳製品も加えずに調理したのでアレルギーがある場合にも対応できます。また、今回は、卵を使用しましたがなしでも美味しく食べられます。
- ・アレンジによって様々な楽しみ方が出来るため、万能なメニューになっています。
- ・普段の食事もパーティーも華やかになります。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
60 分		641Kcal	20.3g	22.7g	92.2g	1.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会



色々なソースで召し上がり♪
あじ変たこ焼き風

お料理レベル



みんな大好きなたこ焼きですが、たこ以外に何を入れても美味しいです。ワインナー、チーズ、餅...ソースのあじ変しながらお召し上がりください。



材料 (20個)

- ・米粉 100g
- ・水 350ml
- ・キャベツ 60g
- ・ねぎ 40g
- ・鰯節 適量
- ・めんつゆ 10g

【具材】

- ・お好みな具材（ワインナー・たこなど）

【ソース】

- ・タコ焼きソース（マヨネーズ）
- ・オーロラソース
- ・塩レモンダレ

作り方

1. 材料を全て混ぜ合わせる。
2. 鉄板に油を引き、熱しておく。
3. 1. の液を鉄板に流し、タコまたはワインナーを入れる。
4. 表面が焼けて来たら、形を整えつつ丸めていく。
5. 全体に綺麗に焼き目が付き、球体になったら取り出す。
6. 皿に盛り付けたら完成。

ポイント

- ・中身はお好みでチーズや餅などを入れても美味しいです。
- ・ソースは色々な味を用意することで飽きることなく色々な味を楽しめるように3種類用意しました。
- ・市販のタコ焼き粉で、作ったものよりもちもちとろとろで、綺麗に膨らんだので熱いうちに食べるのがおすすめです。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30分		425Kcal	7.7g	4.7g	91g	0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	伸び～る！ 米粉チーズボール	お料理レベル ★★★ <small>ちょっぴり簡単</small> ★★
---	--------------------------	---

韓国で人気のチーズボールを米粉でアレンジしました。



材料 (2人分)

- ・ 米粉 100g
- ・ モツァレラチーズ 50g
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 卵 1個
- ・ 食塩 0.1g
- ・ トマトケチャップ 適量

作り方

1. 米粉、牛乳、卵、塩をボウルに入れて混ぜる。
2. チーズを 1cm くらいに丸める。
3. 1. で 2. を包むように丸める。
4. 3. を 170°C に熱した油できつね色になるまで揚げる（約 4 分）。
5. ケチャップをかける。

ポイント

- ・ 生地の中のチーズが伸びて楽しく食べられます
- ・ 今回はケチャップを付けましたが、砂糖にするとまた違った味で楽しめます。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20 分		623Kcal	24.6g	19.6g	89g	0.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会