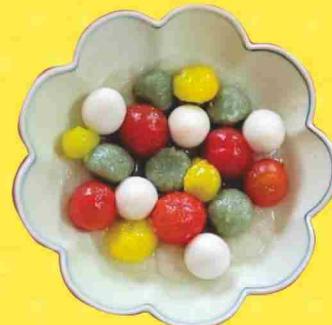


管理栄養士が考えた 米粉でつくる!

お料理レベル別

主食 主菜 副菜 汁物 おやつ 学生考案

レシピ集



挨 捗

このたび、東北農政局と宮城県栄養士会との共

同事業として米粉の普及拡大はもとより安心・

安全な米粉を多くの県民に知って頂こうと東

北農政局様から米粉を提供して頂き、宮城県栄

養士会では米粉を使ったレシピを会員から募

りレシピ集を作成することとなりました。



現在、小麦粉の高騰により消費者はもとより様々な営業をされている方々にも

入手できず困難を極めている現状において、宮城県では米の生産量も大変多い

ことから、米粉を小麦粉の代わりに使うことの重要性を感じたため、東北農政局

様からお声がけ頂き、宮城県栄養士会としても全面的に協力すべきという事で、

レシピ集が出来上りました。今回は宮城県栄養士会の役員の方々にレシピを

依頼しました。また宮城学院女子大学の学生の皆様・東北生活文化大学の学生の

皆様に協力頂き素晴らしいレシピ集が出来上りました。栄養士会役員 51 点

学生 17 点が掲載されております。是非自分で作って米粉の味のうまさ、歯ざわ

りを感じて頂きたいと思います。最後になりましたが、菅原商店の社長様から多

大なる米粉の提供を頂きましたこと、紙面を借りて感謝申し上げます。

公益社団法人 宮城県栄養士会 会長 片倉 成子

目 次

▼主食

- 米粉お好み焼き ★★ 1
- 海鮮ねぎチヂミ ★★ 2
- 米粉のチヂミ ★★ 3
- 仙台風トッポギ ★★★★ 4
- 簡単中華粥 ★★ 5
- 米粉ガレット ★★★★ 6
- 大葉とツナの米粉ピザ ★★★★ 7
- 米粉のミニピザ ★★★★ 8
- 米粉のラップサンド ★★★ 9
- ケサディーヤ ★★★ 10
- 米粉はっとのミートソースがけ ★★★★ 11

▼副菜

- しそみそ一口揚げ ★★ 24
- しそ巻き ★★ 25
- じゃがいものガレット ★★★★ 26
- 磯辺だんごとカラフルボール ★★★★ 27

▼主菜

- あっさりグラタン ★★★★ 12
- グラタン ★★★★ 13
- おからナゲット ★★ 14
- カツオのから揚げ ★★ 15
- かつおと野菜のしょうがだれ ★★★★ 16
- カレー風味のチキンピカタ ★★ 17
- さばの南蛮漬け ★★★★ 18
- チキンとブロッコリーのホワイトシチュー ★★ 19
- 鶏の塩麹焼き ★★ 20
- 厚揚げのきのこあんかけ ★★★★ 21
- エビと野菜の天ぷら ★★★★ 22
- 米粉の肉団子 ★★ 23

▼汁物

- 米粉すいとん ★★★★ 28
- にんじんポタージュ ★★ 29
- はっと汁 ★★★ 30
- 磯辺味と普通味の2色はっと汁 ★★★★ 31
- 米粉のはっと汁 ★★★ 32
- 鶏団子のスープ ★★★ 33

▼ おやつ

- フルーツ入りあけがらす ····· ★★★★ 34
- かぼちゃの焼きドーナツ ····· ★★★★ 35
- カリっとたこ焼き ····· ★★★★ 36
- きな粉だんご ····· ★★ 37
- 米粉の白玉ずんだぜんざい ····· ★★ 38
- ケーキサレ ····· ★★★★ 39
- バナナ蒸しケーキ ····· ★★★★ 40
- ポンデケージョ ····· ★ 41
- ミルクだんごのフルーツポンチ ····· ★★ 42
- 香ばしい米粉ゴマ煎餅 ····· ★★ 43
- 豆腐入り蒸しパン ····· ★ 44
- 米粉とおからのはずき蒸しパン ····· ★★ 45
- 米粉 de ブラウニー ····· ★★★★ 46
- 北欧のおやつ パンヌカック ····· ★★★★ 47
- 米粉きなこクッキー ····· ★★ 48
- えびせんべい ····· ★★★★ 49
- もちもち♡どんどん焼き ····· ★★★★ 50
- ナッツ入り豆乳パンケーキ ····· ★★★★ 51

▼ 学生考案

- 米米分 CRAB のチヂミ ····· ★★ 52
- 米粉チヂミ ····· ★★ 53
- 明太マヨチヂミ ····· ★★ 54
- かぼちゃと米粉のニヨッキ ····· ★★★★★★ 55
- シンプルピザ ····· ★★★★★★ 56
- 高たんぱく米粉ピザ ····· ★★★★★★ 57
- そうめんグラタン ····· ★★ 58
- 米粉で作るお好み焼き ····· ★★ 59
- モチーズ米粉お好み焼き ····· ★★ 60
- 主食
- 米粉キッシュ ····· ★★★★★★ 61
- ふわふわの白身魚のフリッター
- オニオンソースがけ ····· ★★★★★★ 62
- 汁物
- 大豆たっぷり団子汁 ····· ★★ 63
- 米粉はっと汁 ····· ★★★★ 64
- おやつ
- 紅茶のシフォンケーキ ····· ★★★★ 65
- 米粉と夏野菜のケークサレ ····· ★★★★ 66
- あじ変たこ焼き風 ····· ★★★★ 67
- 米粉チーズボール ····· ★★★★ 68

★の数は、お料理レベルを表しています。

★	超簡単
★★	簡単
★★★	ちょっと簡単
★★★★	ちょっと頑張る
★★★★★	頑張る

	ふんわりかる~い 米粉お好み焼き	お料理レベル ★★☆☆☆
---	----------------------------	-----------------

キャベツたっぷりでヘルシーなお好み焼きです。たまごやお肉も入って栄養満点です。
米粉の生地はふんわり軽く仕上がる所以、失敗なしです！



材料 (2人分)

- ・米粉 100g
- ・卵 2個
- ・和風だし（顆粒） 小さじ1/2
- ・長芋 100g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・水 50ml
- ・キャベツ 150g
- ・豚ばら肉 50g
- ・植物油
- ・ソース
- ・青のり
- ・かつお節

作り方

1. 豚ばら肉は、食べやすい大きさに切る。長芋はすりおろし、キャベツは粗みじん切りにする。
2. ボウルに卵をときほぐし、水と和風だし、米粉、長芋、マヨネーズを加えてよく混ぜる。キャベツを加えてさっくり混ぜる。
3. フライパンに植物油をひいて中火で熱し、半量の生地を流し入れて丸く整え半量の豚ばら肉を広げてのせる。
4. 蓋をして3~4分蒸し焼きにし、ひっくり返して3~4分焼く。
5. 皿に盛り、好みでソース、マヨネーズ、青のりをかける。

ポイント

- ・普段は捨ててしまうキャベツの外側の葉や、芯の部分も細かく刻んで使うことができます。
- ・生地にもマヨネーズを入れることにより、よりふんわりとした出来上がりになります。
- ・お好みで、生地にほかの野菜やチーズを加えてもおいしいです。



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
15分		431Kcal	14.7g	19.1g	52.7g	0.8g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もっちり生地がやみつきになる! 海鮮ねぎチヂミ	お料理レベル ★★☆☆☆
---	-----------------------------------	-----------------

生地に米粉を加えることで、もっちりとした食感になります。



材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|------|------|------|
| ・米粉 | 50g | ・小麦粉 | 20g |
| ・卵 | 1個 | ・水 | 80ml |
| ・青ネギ | 1パック | ・えび | 100g |
| ・とうがらし | 少々 | | |
| ・ごま油 | 大さじ2 | | |
| 【たれ】 | | | |
| ・ぽん酢 | 大さじ1 | | |
| ・ラー油 | 2~3滴 | | |
| ・白ごま | 少々 | | |

作り方

- 青ネギは5cmくらいの長さに切っておく。
- 米粉と小麦粉をボールに入れ、卵と水を加えてよく混ぜ、切った青ネギ、えび、とうがらしを加える。
- 【たれ】の材料をあわせておく。
- フライパンにごま油を加え、2.を入れて両面に焼き色がつくまでこんがりと焼く。
- 食べやすく切り、たれを添えて出来上がり。

ポイント

- 青ネギのかわりにニラやキャベツ、きのこ、コーンなどでもおいしくできます。
- とうがらしやラー油などの辛味をのぞけば、お子さんのおやつにもなります。



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
15分		322.3Kcal	13.4g	15.2g	32.2g	1.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	外はパリパリ！中はもっちり！ 米粉のチヂミ	お料理レベル ★★☆☆☆
---	---------------------------------	-----------------

外はパリパリ、中はもっちり！干しエビからもいい味が出ます。



材料 (2人分・1枚)

【A】

- | | |
|-----------|-------|
| ・米粉 | カップ1 |
| ・卵 | 1個 |
| ・水 | 120ml |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・にら | 1/2束 |
| ・干しエビ | 大さじ2 |
| ・油 | 大さじ2 |

作り方

1. ボールで【A】をよく混ぜる。
2. 玉ねぎは薄切り、にらは3cmに切る。
3. ボールに玉ねぎ、にら、干しエビを入れて、さっくり混ぜチヂミのたねを作る。
4. フライパンに油大さじ2を熱し、たねを流しいれて均一にのばす。
5. 弱めの中火で片面を3分ずつ焼く。
6. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切って盛り付ける。
7. 好みでポン酢醤油等をつけて食べる。

ポイント

- ・米粉を使用しているので、さっぱりとしています。



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
25分		349Kcal	6.0g	14.5g	45.0g	0.85g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	仙台味噌を使用しまろやかな味に♪ 仙台風トッポギ	お料理レベル ★★★☆☆ ちょっぴり頑張る
---	------------------------------------	--------------------------

韓国料理のトッポギに比べると、辛さ控え目で子供もおいしく食べられます。



材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|------|------|------|
| ・米粉 | 100g | ・葉ネギ | 10g |
| ・片栗粉 | 30g | ・だし汁 | 50ml |
| ・熱湯 | 90ml | ・塩 | 1g |
| ・仙台麩 | 30g | ・しめじ | 20g |
| ・さつま揚げ | 10g | | |

【A】

- | | | | |
|---------|----|-------|----|
| ・コチュジャン | 6g | ・醤油 | 6g |
| ・酒 | 5g | ・砂糖 | 6g |
| ・仙台味噌 | 6g | ・炒りごま | 1g |

1. 米粉と片栗粉をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
2. 1. のボウルに熱湯と塩を加え、木べら等でよく混ぜる。冷めたら、手でよく捏ねる。打粉（分量外）をした台に取り出し、1cm程度の厚さに伸ばし、3cm程度の長さに切る。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、2. をゆっくり入れる。浮いてきたら、そのまま2分程度茹でる。ざるにあけ、水気を切り、氷水で1分程度冷やす。トッポギ風の出来上がり。
4. 材料にある【A】の調味料を混せておく。
5. しめじをほぐし、さつま揚げは食べやすい大きさに切る。葉ネギは、2~3cmの長さに切る。仙台麩は1cm程度の厚さの輪切りに切る。
6. しめじとだし汁を加え、煮立ったら4. を加える。さらに煮立ったら、仙台麩と葉ネギ、トッポギ風を加え弱火にしながら、炒め煮る。全体に煮汁がなじんだら完成。
7. 仕上げに炒りごまをかける。

ポイント

- 韓国料理のトッポギを仙台麩と仙台味噌を使い、仙台風にアレンジしました。



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
15分		396Kcal	6.5g	0.8g	43.4g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉で時短！干しエビでカルシウム補給！

簡単中華粥

お料理レベル



お粥は時間がかかる料理ですが、米粉を使うことで簡単にトロトロのお粥を作ることができます。干しエビはダシとともにカルシウムの補給にもなります。



材料 (2人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| ・ご飯 200g | ・米粉 大さじ2 |
| ・水 500ml | ・干しエビ 小さじ1 |
| ・鶏がらスープの素 小さじ1 | |
| ・オイスターソース 小さじ1 | |
| ・サラダ油 小さじ2 | ・塩ひとつまみ (1g) |
| 【トッピング (お好みで)】 | |
| ・サラダチキン 80g | ・大葉4枚 |
| ・みょうが 1本 | ・おろししょうが 2g |

作り方

- 干しエビは包丁でみじん切りにする。
- トッピング以外のすべての材料を鍋にいれてかき混ぜ、火にかける。
- 煮立ったら弱火にし、時々かき混ぜながらトロトロになるまで10分煮込む。
- トッピングのサラダチキンをほぐし、大葉とみょうがは細切りにして水にさらしておく。
- お粥が完成したら器に盛り、トッピングをのせる。

ポイント

- 干しエビは包丁で細かくすることで、ダシも出やすくなり、お粥とのなじみも良くなります。
- すべての材料を混ぜてから火にかけることで、米粉がダマになることを防ぐことができます。
- 油を入れることでコクと腹持ちがアップします。
- トッピングには梅干し、ザーサイ、青ネギ、水菜、ゆで卵、細切りにしてカリカリに焼いた油揚げなどもオススメです。

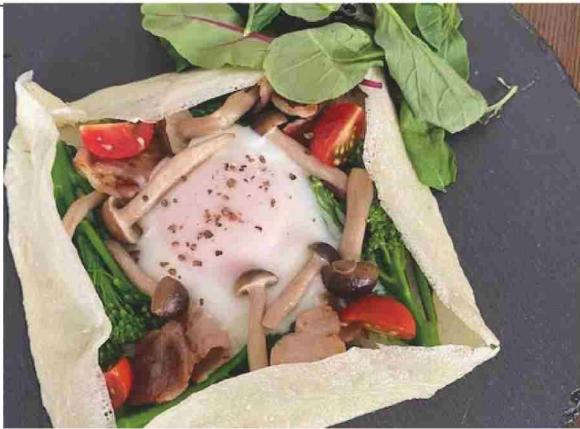


調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
15分		281Kcal	14.6g	5.1g	45.9g	1.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉でもちもち食感に 米粉ガレット	お料理レベル ★★★☆☆ <small>ちょっぴり頑張る</small>
---	-----------------------------	---

季節の野菜をたっぷり使えば、ワンプレートで栄養バランスも整います。



材料 (2人分)

- ・米粉 80g
- ・豆乳 160ml
- ・卵 2個
- ・塩 小さじ1/2
- ・油 小さじ2
- ・お好みの具材 適宜
(ベーコン、チーズ、野菜、きのこなど)

作り方

1. 米粉、豆乳、塩をボウルに入れ、だまにならないようよく混ぜる。
2. 具材を食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油（小さじ1）を熱し、1. の半量を流し入れ、薄くのばす。
4. 弱火で加熱し、生地の表面が乾いてきたら具材（半量）を並べる。
5. 生地の真ん中に卵を割り入れ、蓋をして弱火で卵が好みの固さになるまで加熱する。
6. 生地の端を折り込んで、皿に盛りつけ、好みでパルメザンチーズやこしょうをかける。
7. もう1枚も同様に焼く。

ポイント

- ・具材は炒めたり、電子レンジにかけるなどして、加熱しておくとよいです。
- ・生地の上に具材を並べるときは、出来上がりの形を思い浮かべながら、卵を落とすスペースを作るよう並べましょう。

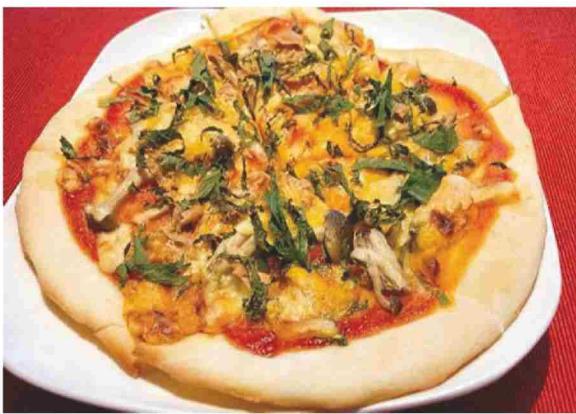


調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
15分		320Kcal	13.4g	11.4g	45.5g	1.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	さっぱりおいしい！ 大葉とツナの米粉ピザ	お料理レベル ★★★☆☆ <small>ちょっぴり頑張る</small>
---	--------------------------------	---

米粉を使用した生地はさっぱりおいしいです。



材料 (2人分)

【ピザ生地<直径 25 cmのピザ 1枚分>】

- ・米粉 150g • 塩小さじ 1/2
 - ・砂糖小さじ 1/2
 - ・オリーブオイル 大さじ1/2
 - ・ぬるま湯 120ml • ドライイースト3g
- 【トッピング】
- ・トマトケチャップ 大さじ2
 - ・しめじ 20g • ツナ缶(70g)
 - ・ピザ用チーズ 40g • 大葉8枚

作り方

1. 大葉は千切りにしておく。
2. ドライイーストはぬるま湯でふやかしておく。
3. ボウルに、米粉、塩、砂糖、オリーブオイル、2.を入れ、生地がまとまるまでこねる。
4. 3. の生地に濡れ麩きんをかぶせ、ボウルにラップをかけ、25~30°Cの室温で30分程度放置し、発酵させる。
5. オーブンを220°Cに余熱しておく。
6. 4. の生地をめん棒などで丸く伸ばす。
7. 6. にトマトケチャップを塗り、しめじ、ツナ缶、ピザ用チーズ、大葉をトッピングする。
8. 220°Cのオーブンで15分焼く。食べやすい大きさにカットし、出来上がり。

ポイント

- ・具材を変えいろいろなアレンジが楽しめます。



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
約 60 分		484Kcal	14.2g	16.4g	68.7g	2.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	子供も大人も人気間違いなし！ 米粉のミニピザ	お料理レベル ★★★☆☆ <small>ちょっぴり頑張る</small>
---	----------------------------------	---

みんな大好きピザを米粉で作りました。カリカリ、もちもち食感をお楽しみください。



材料 (2人分)

【A】

- | | |
|---------------|----------|
| ・米粉 150g | ・片栗粉 50g |
| ・ベーキングパウダー 5g | |
| ・砂糖 小さじ1 | ・塩 小さじ1 |
| ・オリーブオイル 大さじ1 | |
| ・水 150ml～ | |
- 【トッピング】 ※好みの量
- | | |
|--------|------|
| ・ケチャップ | |
| ・ソーセージ | ・コーン |
| ・ピーマン | ・チーズ |

作り方

- 【A】を計量して混ぜ合わせ、オリーブオイル全量と水を少量ずつ加えてこねる。
- 耳たぶくらいの固さになるまで水を加えてよくこねる。
- 生地を分け、手のひらサイズにめんぼうで薄くのばす。
- 生地にケチャップを適量塗り、食べやすい大きさに切った材料を乗せる。
- 予熱したオーブントースターで8分程焼く。

ポイント

- めん棒でのばしても割れないくらいの固さに調節して水を入れてください。
- ケチャップを塗った所はモチモチ、塗らないところはパリッとした食感になります。



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
90分		584Kcal	11.5g	16.9g	100.5g	4.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会



具材を考えるのが楽しい！

米粉のラップサンド

お料理レベル



野菜がたくさん食べられるメニューです。

冷蔵庫にある具材を組み合わせて作ってみてはいかがでしょうか。



材料 (2人分)

- ・ 米粉 100g
- ・ 牛乳 160ml
- ・ 塩 少々
- ・ 油 適量

*好みのドレッシング

【好みの具材】

サラダチキン、レタス、キャベツ、トマト
にんじん、オクラ、ヤングコーン など

作り方

1. 米粉、牛乳、塩をボールに入れてよく混ぜる。
2. 具材を包みやすいように切る。加熱が必要な食材はあらかじめ加熱して冷ましておく。
3. フライパンに油を熱し、生地を半量流して薄く焼く。
4. 裏側に少し焼き色が付いたら裏返す。
5. 両側が焼けたら粗熱をとる。残りの半量も同様に焼く。
6. 生地の上に具材を重ねてドレッシングをかけて全体を巻く。
7. 半分に切って盛り付ける。

ポイント

- ・ハムやチーズ、ツナなどを加えるとたんぱく質量がアップします。
- ・様々な具材とドレッシングの組み合わせでいろいろな味が楽しめます。



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
30分		307Kcal	10.4g	8.5g	50.6g	0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉でつくる ケサディーヤ	お料理レベル 
---	------------------	---

メキシコのファストフードケサディーヤを、米粉でアレンジしました。



材料 (2人分)

【トルティーヤ生地】

- ・米粉 100g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・熱湯 80~100ml

【具】

- ・トマト 1/2個
- ・たまねぎ 1/4個
- ・塩 少々
- ・ツナ缶 1缶
- ・スライスチーズ 1枚
- ・タバスコ お好みで

作り方

1. 米粉と熱湯とオリーブオイルをボウルに入れてゴムべらで混ぜる。
2. まとまってきたら手で丸め、二等分にし、麺棒などで直径 15~20 センチ程度に薄くのばす。
3. 熱したフライパンで2. を薄く焼き色がつくまで両面焼く。
4. トマトとたまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、塩を加えて混ぜる。全体が混ざったら、油をきいたツナを加え、再び混ぜる。
5. フライパンに3. で焼いた生地を置き、中央より上に半分に切ったスライスチーズをのせる。チーズがとててきたら、4. を同様に上半分にのせ、フライ返しなどで折りたたむ。
6. 半分に切ったら皿に盛り付ける。

ポイント

- ・ 生地がまとまりにくいときは、様子をみながら少しずつ熱湯またはオリーブオイルを足してください。
- ・ 生地は厚いとたたみにくくなるのでなるべく薄くのばすのがポイントです。



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
40分		275Kcal	11.9g	7.3g	44.5g	0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もっちり感の「はっと」は食べ応えのある1品です！ 米粉はっとのミートソースかけ	お料理レベル 
---	--	---

「はっと」をパスタに見立て、たっぷりのミートソースをかけました。

	材料 (2人分)
<ul style="list-style-type: none"> ・米粉 180g ・小麦粉 20g ・水 140ml ・胡瓜 60g ・オリーブオイル 小さじ1 <p>【ミートソース】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油 小さじ1 ・鶏ひき肉 120g ・生椎茸 20g ・トマト 100g ・玉ねぎ 30g ・トマトケチャップ 大さじ2 ・ウスターーソース 小さじ2 ・塩 1g ・コショウ 少々 ・お好みでパセリ 	

作り方

1. ミートソースはサラダ油を熱した鍋にみじん切の玉ねぎと生椎茸を炒めしんなりしたら、鶏ひき肉を加え更に炒め、肉に火が通ったら湯むきのザク切りトマトとケチャップを加えて弱火で15分程度煮詰め、ウスターーソースと塩・コショウで味をととのえる。
2. 米粉と小麦粉、水を加えてよく混ぜ、手に粉が付かなくなるまでよく練りまとめる。
3. 2. を指でのばしながら、沸騰した湯で茹でて、その後水にさらし水気を切って皿にきれいに並べて上からリーブオイル小さじ1/2をスプーンでかける。
4. 3. に胡瓜とミートソースを彩りよく盛り付ける。
5. あればパセリも少量飾る。

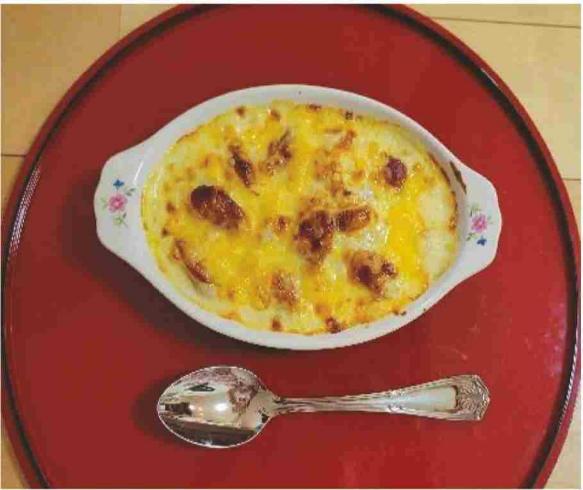
ポイント

- ・「はっと」は薄くのばすため、米粉に小麦粉を少し混ぜると切れずに薄くのばすことができます。
- ・残った場合は冷蔵庫で保管しても薄いので硬くならず頂けます。小さめにのばすと食べやすいです。市販のミートソースを使用してもよろしいです。ミートソースの他に、枝豆で作るずんだ、ゴマ、醤油、きな粉でもおいしく召し上がれます。



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
40分		533Kcal	25g	12.5g	91.7g	1.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉でとろみをつける簡単ホワイトソース あっさりグラタン	お料理レベル	
		 ちょっぴり 頑張る	
米粉でとろみをつけるので、あっさりした味のグラタンです。粉っぽさが感じられずにすくにとろみがつき短時間でできます。			
		材料 (2人分)	
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 80g ・スイートコーン缶 30g ・玉ねぎ 100g ・フランクフルトソーセージ 4本(80g) ・バター 8g ・塩 0.2g ・コショウ 少々 ・ミックスチーズ 80g ・器に塗るバター 少々 <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 160ml ・米粉 12g(混ぜておく) 			

作り方

- 分量のバターで玉葱が透き通るまでいため、その後皮をむいて小口切りにしたじゃがいも、0.5cmの厚さに切ったフランクフルトソーセージとコーンを加えさらに炒める。
1. にあらかじめ混ぜておいた【A】を加え中火でとろみがついたら、塩とコショウで軽く味をつける(たっぷりチーズのため薄味にする)。
- バターを薄く塗ったグラタン皿に盛り付け、上にミックスチーズをのせ 230℃のオーブンで10分~15分程度焼く。

ポイント

- グラタンの中身をシーフード、マカロニ、ご飯など、いろいろな具材でもおいしくできます。
- 従来のホワイトソースと違い、牛乳に米粉を混ぜてとろみをつけるため、低カロリーであっさり仕上がります。

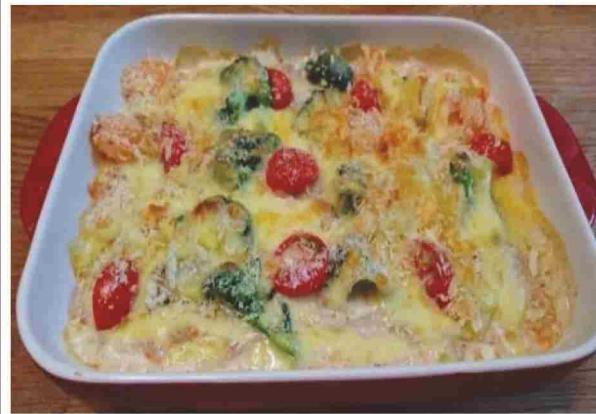


調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30分		421Kcal	20.1g	28.2g	25.9g	1.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	不足しがちな野菜がたくさんとれます♪ グラタン	お料理レベル  ちよつぱり 頑張る
---	-----------------------------------	---

子供から大人まで大好きグラタンを米粉でアレンジ！ぜひ作ってみてください！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・えび 75g | ・ピザ用チーズ 20g |
| ・じゃがいも 1/2 個 | |
| ・固体コンソメ 1/2 個 | |
| ・お湯 (コンソメをとく) 25ml | |
| ・玉ねぎ 1/4 個 | |
| ・ミニトマト 2 個 | |
| ・ブロッコリー 40g | ・ナツメグ 少々 |
| ・米粉 10g | ・パン粉 4g |
| ・牛乳 125ml | ・バター 10g |

作り方

- 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切りレンジで2分加熱、ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは洗って小房に分けレンジで1分30秒加熱しておく。
- エビに酒と塩をふりかけておく。
- フライパンにバターの半分量を入れ、エビに火を通す。
3. に残りのバターとスライスした玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎがしんなりしたらお湯で溶いたコンソメと牛乳を入れる。
- とろみが付いてきたら、じゃがいもとブロッコリーを入れ、全体を混ぜる。
- 耐熱容器に5.を入れ、準備しておいたミニトマト、ピザ用チーズ、パン粉をトッピングする。
- オーブントースターで10分程度加熱し、焼き目がついたらできあがり。

ポイント

- 玉ねぎに分量の米粉をまぶしてから炒めることで、コンソメだしや牛乳となじみやすくなります。



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
30分		172Kcal	12.3g	8.9g	12.7g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	つなぎに米粉を使いました おからナゲット	お料理レベル  簡単 				
		ふわふわした食感でお子さんからご年配の方まで食べやすい仕上がりです。				
		材料 (12~15 個分)				
		<ul style="list-style-type: none"> ・ おから 150g ・ ツナ缶 1 缶 ・ 卵 1 個 ・ 鶏ガラスープ 小さじ 2 ・ 米粉 大さじ 3 ・ マヨネーズ 大さじ 2 ・ 塩・こしょう 少々 ・ 油 適宜 				
作り方						
<ol style="list-style-type: none"> 1. ボウルに油以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。まとまりにくい時は米粉を少し足す。 2. 一口大の小判型に丸めて形を整える。 3. フライパンに油を 1cm 程度の深さになるように入れて熱し、2. を並べる。 4. 両面がきつね色になるように揚げ焼きする。 						
ポイント						
<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナ缶のかわりに鶏ひき肉を使ってもおいしくできます。 ・ 2~3個ずつラップに包んで冷凍しておくとお弁当のおかずにも使って便利です。 						
調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー 273Kcal	たんぱく質 9.0g	脂 質 19.9g	炭水化物 10.9g	塩 分 0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉で揚げるとカラッと揚がります！ カツオのから揚げ	お料理レベル 
---	--------------------------------------	---

生のカツオが苦手な方、お刺身用のカツオのアレンジです。



材料 (2人分)

- ・生カツオ 160g
- | | |
|----------|------------------------|
| 【A】 | ・おろししょうが 4g(チューブ5~6cm) |
| | ・しょうゆ 大さじ1 |
| | ・料理酒 大さじ1 |
| ・米粉 大さじ3 | ・揚げ油 適宜 |
| | ・ミニトマト、しその葉 適宜 |

作り方

1. カツオは食べやすい大きさに切る。
2. 1. のカツオに【A】の調味料を加え、15分くらいつけておく。
3. フライパンに油を入れてあたためる。
4. 下味のついたカツオに米粉をまぶす。
5. 中火で2~3分揚げる。
6. 季節の野菜を（ミニトマト、しその葉など何でもよい）添える。

ポイント

- ・カツオはサク状のものを切るか、または刺身用に切られているものを使うと簡単です。
- ・フライパンの揚げ油は、カツオがひたひたに隠れるくらいの量で十分です。
- ・お好みで大根おろしやポン酢、レモン汁とともに食べてみてください。



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
20分		229Kcal	22.3g	8.5g	15.5g	0.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	かつおは揚げ焼きでたれがからんで食べやすい かつおと野菜のしょうがだれ	お料理レベル	
		 ちょっと頑張る	
米粉をまぶしたかつおを少ない油で竜田揚げ風に揚げ焼きにすることで、食感も風味もアップします。			
		材料 (2人分) <ul style="list-style-type: none"> ・かつお 200g <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ 小さじ1 ・酒 大さじ1 ・米粉 大さじ2 ・なす 1本 ・玉ねぎ 1/4個 ・パプリカ 1/4個 ・だし汁 100ml <p>【B】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 小さじ2 ・しょうが (おろし) 小さじ2 ・米粉、水 各大さじ1 	

作り方

- かつおはぶつ切りにし、【A】を振りかけ、しばらく置いてから水気をふき取り米粉をまぶす。フライパンに油をひき熱し、かつおに焼き色がつくまで揚げ焼きにし取り出してください。
- なすは輪切りにして水にさらしておく。人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは乱切り、じゃがいもは皮付きのままくし切りにする。人参とじゃがいもはそれぞれ耐熱容器に入れて水をふり、ラップをして2分半加熱する。
- フライパンに油をひいて熱し、じゃがいもを炒め、表面がきつね色になったら取り出す。
3. のフライパンに残った油で人参、なす、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを炒め、火が通ったらかつおとじゃがいもをフライパンにもどし、だし汁、【B】を加えてひと煮たちさせ、火を止める。水で溶いた米粉を加え、再び火にかけ、とろみがついたら具にからめる。

ポイント

- 人参、じゃがいもは電子レンジで加熱しておくことで炒め時間短縮と、油の量を少なくてできます。
- たれにとろみをつけるので、具にからみやすく、薄味でも味をしっかり感じやすくなります。
- しょうがの量はお好みで増減します。



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
40分		337Kcal	30.0g	10.9g	32.8g	1.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

衣に米粉を使ってしっとり柔らかな仕上がりに！	お料理レベル
カレー風味のチキンピカタ	

パサつきやすい鶏むね肉を米粉と卵の衣で柔らかく食べやすくなります。冷めても柔らかいのでお弁当のおかずにもぴったりです。



材料 (2人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ・鶏むね肉（皮無し） | 150g |
| ・料理酒 | 大さじ1 |
| ・塩 | 1g |
| ・米粉 | 15g (大さじ2弱) |
| ・カレー粉 | 2g (小さじ1) |
| ・卵 | 1個 |
| ・サラダ油 | 適量 |

作り方

1. 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、料理酒と塩をまぶし下味をつける。
2. ポリ袋に米粉とカレー粉を入れて混ぜ合わせる。
3. 卵は溶きほぐしておく。
4. キッキンペーパーなどで1. の水気をふきとる。2. の中に入れ、ポリ袋の口を閉じる。まんべんなく衣がつくようにまぶす。
5. 4. を袋から取り出し、溶きほぐした卵液を全体にからめる。
6. フライパンにサラダ油をひき、中火であたためる。
7. 焼き色がついたら、ひっくり返し裏面を焼く。鶏肉の中心まで火が通れば取り出し、皿に盛りつける。

ポイント

- ・鶏むね肉以外に豚肉や鮭もおすすめです。
- ・衣は粉チーズ、パセリ、青のりなどの味付けも美味しいいただけます。



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
15分		179Kcal	21.1g	7.2g	7.3g	0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	漬けだれは市販ドレッシングで簡単に！ さばの南蛮漬け	お料理レベル  ちょっぴり頑張る
---	--------------------------------------	--

青じそドレッシングで簡単南蛮漬けレシピです。冷やして食べるとさらにおいしさUP！骨なしの切り身を使うとお子様から高齢者の方まで安心して食べられます。



材料（2人分）

- ・鯖切り身（骨なし） 20g 8切れ
- ・おろししょうが 2g
- ・濃口しょうゆ 小さじ 1/2 (漬け込み用)
- ・酒 小さじ1 (漬け込み用)
- ・サラダ油（揚用）
- ・米粉 15g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ピーマン 20g
- ・パプリカ（赤・黄） 各20g
- ・青じそドレッシング 30g
- ・しそ 1枚

作り方

1. 鯖の切り身をビニール袋に入れ分量の酒、おろししょうが、濃口しょうゆに浸け、冷蔵庫で10分ほど漬け置く。
2. 玉ねぎ、ピーマン、パプリカはスライスし下茹でし水気をキッチンペーパーで吸い取る。
3. しそはみじん切りにし、ボウルに下茹でした野菜としそを入れ、青じそドレッシングを混ぜ入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
4. サラダ油を熱し、浸けこんでおいた鯖に米粉をまぶし、揚げる。
5. 皿に鯖を盛り付けその上に浸けこんでおいた野菜をのせる。

ポイント

- ・野菜をゆでた後、水気をキッチンペーパーで吸い取る。
- ・鯖を揚げるのが面倒な方はフライパンで少し多めのサラダ油で揚げ焼きでもOK。
- ・出来上がり後そのまま食べても良いですが、冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしくいただけます。



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
30分		302Kcal	18.5g	22g	12.8g	1.8g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉で簡単にホワイトルーが出来ます チキンとプロッコリーのホワイトシチュー	お料理レベル  簡単 
---	---	---

シチューの素を使わなくとも簡単にホワイトルーが出来ます。米粉を使うとだまにならず失敗せず美味しいシチューが出来ます。



材料 (2人分)

・鶏肉 (もも肉) 100g	・コンソメ 3g
・玉ねぎ 80g	・水 100ml
・人参 50g	・牛乳 200ml
・じゃがいも 100g	・ローリエ 1枚
・プロッコリー 50g	・塩 0.6g
・バター 7g	・こしょう 少々
・米粉 12g	

作り方

- じゃがいもは6等分に切る。玉ねぎはくし形に、切り人参は乱切りに切る。
- プロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- 鶏肉は1口大に切り、塩、こしょうで下味をしづらパンで軽く焼き色をつけ、取り出す。
- 鍋にバターを入れバターが半分解けたら玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎに油がまわったらじゃがいも、人参を入れ全体に油がまわるまで炒める。
- いったん火を止め米粉を振りいれて、全体に混ざったら水を入れ中火にかける。ボコボコに煮立つくらいの火加減で10~15分程度、じゃがいもに火が通るまで煮込む。
- 鶏肉を戻し入れコンソメ、牛乳、ローリエを入れてかき混ぜながら10分くらい煮込む。
- 最後にプロッコリーを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

ポイント

- 鶏肉の代わりにシーフードを入れてもおいしいです。
- アスパラガスやコーンなど、季節の野菜を入れても良いでしょう。
- それぞれのご家庭で手に入る材料で作ってみて下さい。



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
40分		325Kcal	16.1g	16.2g	26.3g	1.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	お肉のジューシーさを米粉でつつむ！ 鶏の塩麹焼き	お料理レベル  簡単
---	------------------------------------	--

唐揚げも美味しいですが、この塩麹焼きもジューシーで美味しい！しかも簡単！そしてヘルシー！是非作ってみてください。



材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 100g
- ・塩麹 小さじ1杯
- ・米粉 7.5g
- ・米油 (焼き用) 12g

作り方

1. 鶏むね肉の皮を剥ぎ、一口大にそぎ切りし、塩麹をまぶして10分程度なじませる。
2. ビニール袋に米粉と1.を入れ、まんべんなくまぶし、フライパンに油を引いて火が通るまで焼く。
3. 付け合わせの野菜と盛り付けて、できあがり。

ポイント

- ・鶏むね肉に塩麹をなじませることで、お肉を柔らかくし、塩麹の旨味を味わうことができます。
- ・米麹の旨味で塩分量を控えることができます。



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
15分		141Kcal	15.6g	7.3g	4.0g	0.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	めんつゆと米粉で簡単にあんかけ料理ができる！ 厚揚げのきのこあんかけ	お料理レベル
		 ちょっと頑張る

味付けはめんつゆと市販のすりおろししょうがの2つだけ。忙しい時でも簡単に作れる1品です。

	材料 (2人分)
	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げ 2枚 300g ・舞茸 30g ・椎茸 30g ・しめじ 30g ・めんつゆ 20ml (大さじ1 1/3) ・水 180ml ・すりおろし生姜 5g ・米粉 18g (大さじ2) ・小ねぎ お好みで

作り方

1. 厚揚げはオーブントースターやフライパンで両面をこんがり焼く。
2. 舞茸、椎茸、しめじは石づきを取り除き、小房にほぐす。
3. 鍋にめんつゆ、水、2.を入れて中火で加熱する。
4. 舞茸、椎茸、しめじがしんなりしたら、すりおろし生姜を加える。
5. 米粉を水(分量外)で溶かし、4.を弱火にしてとろみをつける。
6. 厚揚げを皿に盛り付け、あんをかける。お好みで小ねぎを散らす。

ポイント

- ・とろみをつける際は弱火で行ってください。火力が強いとダマになりやすいので気をつけましょう。
- ・厚揚げを豆腐に変えるとカロリーオフになります。その場合は、水切りした豆腐を電子レンジで温めて、あんをかけます。
- ・すりおろし生姜以外にも、ごま油、七味などの風味でも美味しいいただけます。



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
15分		270Kcal	18.3g	17.2g	13.7g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉でカラッと絶品♪ エビと野菜の天ぷら	お料理レベル
		 ちょっぴり頑張る

生産者様からお聞きして以来我が家では、米粉と天ぷら粉を1：1で使用します。失敗なくカラットした美味しい天ぷらが出来ます。

	材料（2人分）
	<ul style="list-style-type: none"> ・エビ 2本 ・なす 80g ・シットウ 4本 ・しその葉 2枚 ・マイタケ 60g ・米粉 50g ・天ぷら粉 50g ・水 150ml ・揚げ油

作り方

1. エビは皮をむき背ワタをとる。
2. 茄子は半分に切り末広に切る。
3. マイタケは石づきを切り落とし小房に分ける。
4. シットウはヘタを取り爪楊枝で穴をあける。しその葉は洗って水けをきる。
5. ボウルに水、てんぷら粉、米粉を入れ泡だて器で粉が少し残るくらいまで混ぜる。
6. 160℃～180℃くらいの油で揚げる。
7. なす、しとう、まいたけ、しその葉、エビの順にあげる。

ポイント

- ・しいたけやインゲン、かぼちゃなど季節の野菜で作ってください。
- ・160℃～180℃くらいの油の温度は、箸先で衣を落として中からふわりと、うきあがればOK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
40分		402Kcal	7.8g	19.3g	49.0g	0.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	ふわふわおいしい！ 米粉の肉団子	お料理レベル  簡単 
---	----------------------------	--

米粉とパン粉をつなぎに使用した肉団子です。スープなどに入れるのもおすすめです。



材料 (2人分・12個)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しょうが 2かけ (30g)
- ・みそ 大さじ1
- ・パン粉 大さじ2
- ・米粉 大さじ2
- ・めんつゆ (三倍濃縮) 小さじ2
- ・油 大さじ1
- ・ピーマン (付け合わせ用) 2個

作り方

1. 玉ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
2. ビニール袋に、1. と鶏ひき肉、みそ、パン粉、米粉をすべて入れて均一になるようよくもんで混ぜる。
3. 12等分に丸め、肉団子を作る。
4. フライパンに油を熱し、肉団子をならべ中火で片面2分ずつ焼く。
5. 水大さじ2とめんつゆを入れて蓋をし、約3分蒸し焼きにして中まで火を通す。
6. あればピーマンをざく切りにしたものを、肉団子を焼いたフライパンで炒めてつけあわせにする。

ポイント

- ・ビニール袋でタネを作ることで、後片付けが簡単です。



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
約 20 分		239Kcal	18.3g	11.7g	14.7g	1.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	手軽に作れる昔風一口揚げ しそみそ一口揚げ	お料理レベル 
---	---------------------------------	---

洋風料理に飽きたときに、食べたくなる一品です。



材料 (2人分)

- ・米粉 50g
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1個
- ・しその葉 8枚
- ・くるみ 20g
- ・みそ 20g
- ・揚げ油 適量

作り方

1. くるみは軽く刻む。
2. しその葉は、ザクきりとする。
3. 全ての材料をよく混ぜ、スプーンで1口ずつ油で揚げる。

ポイント

- ・とても手軽に簡単にできるので、もう1品おかずがほしい時には、重宝します。



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
15分		235Kcal	8.3g	11.1g	25.3g	1.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	ごはんのお供に！ しそ巻き	お料理レベル  簡単 
---	-------------------------	--

宮城県の郷土料理。ごはんのお供におすすめです。

	材料 (2人分)
<ul style="list-style-type: none"> ・しそ 6枚 ・くるみ 30g ・みそ 大さじ1と1/3 ・砂糖 大さじ1/2 ・米粉 大さじ1/2 ・油 大さじ1 	

作り方

1. くるみを細かく刻む。
2. ビニール袋に刻んだくるみ、みそ、砂糖、米粉を入れて均一になるようよくもみ混ぜる。
3. 2. をティースプーン1杯分ずつ分けて、しそに乗せ巻いていく。
4. 巻き終わりがとじるように爪楊枝にさしていく。1本に3~4個ずつさす。
5. フライパンに油を熱し、爪楊枝にさしたしそ巻きをならべ、弱めの中火で片面を2分ずつ焼く。

ポイント

- ・焦げやすいので、火加減に注意が必要です。



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
約 20 分		200Kcal	3.6g	17.2g	7.1g	1.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉と混ぜてフライパンで焼くだけ！ じゃがいものガレット	お料理レベル  ちょっぴり簡単
---	--	--

じゃがいもに干しエビ、チーズが入ってカルシウムもとれる簡単料理です。



材料 (2人分)

- ・じゃがいも 200g
- ・干しエビ 8g(大さじ4)
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・米粉 大さじ2
- ・パセリ 適宜
- ・塩コショウ 適宜
- ・油(オリーブ油、サラダ油など) 大さじ1/2
- ・(好みで) ケチャップ

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、千切りする(千切り用のスライサーがあると便利)。
2. 1. のじゃがいもに干しエビと米粉、塩コショウを混ぜる。
3. フライパンを熱して油を入れ、2. の半量をフライパンに平らに敷く。
4. スライスチーズをのせる。
5. 2. の残りをのせ、平らに広げる。
6. 片面がこんがりと焼き色がつくまでフタをして焼き(5~6分)、裏返してさらに焼く。
7. 器に盛り、みじん切りにしたパセリを飾る。
8. 適当な大きさに切り、好みでケチャップをつけて食べる。

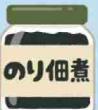
ポイント

- ・じゃがいもは千切りスライサーを使うと簡単です。
- ・干しエビ以外にも、好みでベーコン、しらす干しなど、ご家庭にあるものでお試しください。
- ・飾り用のパセリはなくてもOKです。

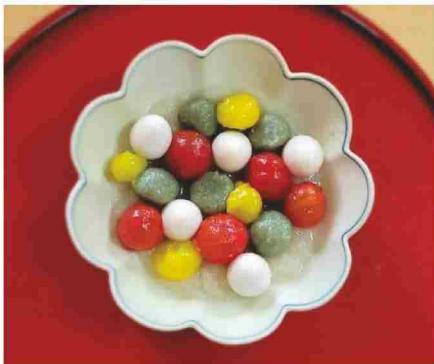


調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20分		199Kcal	9.1g	8.1g	25.7g	1.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	目も覚める、彩り豊かな1品にしました！ 磯辺だんごとカラフルボール	お料理レベル  ちょっぴり簡単
---	---	--

のりの佃煮を米粉に混ぜて、ほんのり磯の香りがする味付きだんごはいかがでしょうか。
トマトとうずらの卵など、違う触感を酢入り大根おろしでさっぱり頂いて下さい。



材料 写真の分量
・磯辺ボール 5個分 (米粉 30g、のり佃煮8g、水 15ml)
・プチトマト 5個
・黄トマト 4個
・うずら卵水煮 5個
〔A〕
・大根おろし 120g
・酢 大さじ1

作り方

- 分量の水で溶いたのりの佃煮を米粉に混ぜてよく練る。
- 5等分に分けて、だんごにまるめて、熱湯で7~8分茹でて水につけておく。
- プチトマトと黄トマトは湯むきにしておく。
- 【A】の大根おろしと酢を混ぜる。
- 器に4. をしき、磯辺だんご、プチトマト、黄トマト、うずら卵水煮を彩りよく盛り付ける。

ポイント

- 米粉100gにすると作りやすいので、米粉100g、水50mlで溶いたのりの佃煮30gを加えよくこねて直径2~3cmの棒にのばし、18~20等分に切り1個ずつ手の平でだんごに丸めると上手にできます。

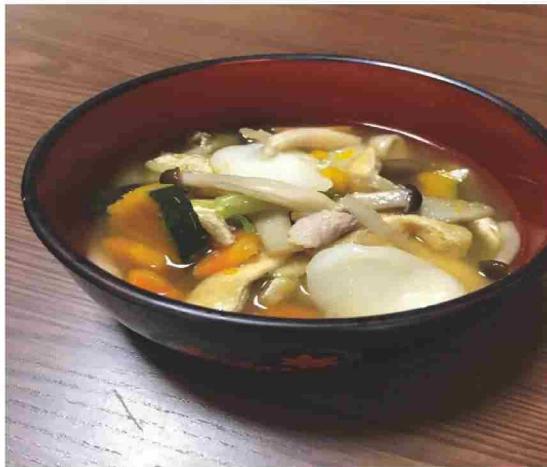


調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30分	(写真量)	243Kcal	9.5g	7.7g	35.8g	0.8g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もっちもちでふわふわ！ 米粉すいとん	お料理レベル 
---	------------------------------	---

米粉に片栗粉を加えると、生地がまとまりやすくなります。



材料 (2人分)

【すいとん生地】※作りやすい分量

- | | |
|-------------|--------------|
| ・米粉 50g | ・片栗粉 大さじ1 |
| ・熱湯 40g | |
| ・豚肉 50g | ・にんじん小 1/4 本 |
| ・かぼちゃ 50g | ・ねぎ 1/2 本 |
| ・油揚げ 1/2 枚 | ・しめじ 1/3 パック |
| ・ごぼう 20g | ・だし汁 300ml |
| ・しょうゆ小さじ1/2 | |
| ・塩 小さじ1/3 | |

作り方

- ボウルに米粉と片栗粉をいれ、よく混ぜる。熱湯を加えてゴムべらで混ぜ、こねてひとまとめにし、すいとん生地を作る。
- 豚肉は一口大に切る。かぼちゃは小さめの一口大、油揚げは1センチ幅の短冊切り、ごぼうは笹がき、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め薄切り、しめじはいしづきを取り子房に分ける。
- 鍋にだし汁としょうゆ、塩、にんじん、ごぼう、油揚げを入れ火にかける。沸騰したら豚肉を加え、あくが出たら取り除く。かぼちゃ、ねぎ、しめじを加え柔らかくなるまで5～6分煮込む。
1. の生地を一口大にとり、平たく伸ばして鍋に入れる。生地が浮いてきたら火を止め、器に盛る。

ポイント

- すいとんの生地は、残ったらラップに包んで、冷蔵庫に保存してください。1～2日使えます。
- 昨晩の残りの味噌汁にすいとんを落とすだけでも、朝食になります。
- 具材は好みでなんでも使えます。



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
30分		235Kcal	10.0g	7.5g	35.0g	1.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会



とろみ付けに米粉を使用しています

にんじんポタージュ

お料理レベル



暑い季節は冷製スープもおススメです。



材料 (2人分)

- | | |
|--------------|------------|
| ・にんじん 100g | ・ローリエ 1枚 |
| ・たまねぎ 60g | ・塩 ひとつまみ |
| ・バター 小さじ1 | ・米粉 10g |
| ・水 1カップ | ・牛乳 1/2カップ |
| ・コンソメ 小さじ1/2 | |

作り方

1. にんじんとたまねぎは皮をむき、一口大に切る。
2. 鍋を中火にかけバターを入れ、にんじんとたまねぎを炒める。
3. 2. に水、コンソメ、ローリエを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 塩を入れて火を止め、ミキサー・ブレンダー等にかけ、なめらかにする。
5. 米粉を牛乳で溶き、4. に入れ、弱火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
味をみて足りないようなら塩を加えて味を調える。

汁
物

ポイント

- ・牛乳のかわりに豆乳でもおいしくできます。
- ・いろいろな野菜でアレンジできるので、お好きな野菜でお試しください。



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
30分		101Kcal	2.4g	4.1g	14.4g	1.4g

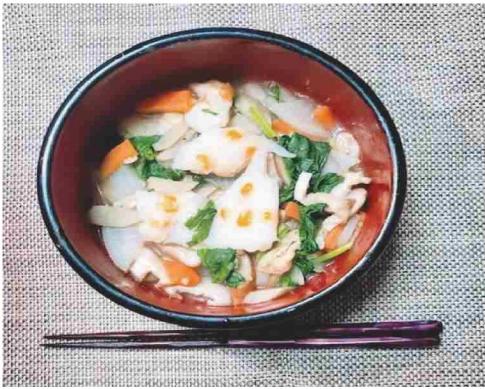
公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉を使った郷土料理 はっと汁			お料理レベル  簡単 								
		小麦粉のアレルギーがある方でも、食べていただけます。										
		材料 (2人分)										
		<ul style="list-style-type: none"> ・米粉 25g ・片栗粉 7.5g ・大根 75g ・人参 25g ・ごぼう 25g ・しいたけ 25g ・ねぎ 25g ・和風だし 小さじ1 ・水 400ml ・しょうゆ 大さじ1と1/4 ・料理酒 大さじ1 										
作り方												
<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根と人参を短冊切り、ごぼうをささがき、しいたけを薄切り、ねぎを斜め薄切りにする。 2. 鍋に水と和風だし、大根、人参、ごぼう、しいたけを入れて火にかける。 3. 米粉と片栗粉をボウルに入れて、水を少しづつ加えて捏ねる。 4. 3. の生地をちぎり薄くのばして、たっぷりのお湯で茹でる。浮いてきたら、ザルに取り水気を切る。 5. ソースと料理酒で調味し、茹でたはっととねぎを入れてひと煮立ちさせる。 												
ポイント												
<ul style="list-style-type: none"> ・米粉に加える水は、柔らかさに応じて加減してください。 ・ねぎの青い部分を散らすと彩りが良くなります。 												
調理時間 50分	栄養価 (1人分)	エネルギー 112Kcal	たんぱく質 3.0g	脂 質 0.2g	炭水化物 24.5g	塩 分 2.4g						

公益社団法人 宮城県栄養士会

 <p>二つの味で思わず箸も止まるおいしさ！</p> <h2>磯辺味と普通味の2色はっと汁</h2>	<p>お料理レベル</p>															
		ちょっぴり頑張る														
<p>色鮮やかな緑色でほんのり味付きはっとと白のはっと、味のバリエーションがお口の中に広がり、薄味の汁でおいしく頂きましょう。</p>																
		<p>材料（2人分）</p> <p>【磯辺はっと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉 45g ・小麦粉 5g ・のり佃煮 15g ・水 30ml <p>【普通はっと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉 45g ・小麦粉 5g ・水 30ml ・小松菜 80g ・白シメジ 80g ・だし汁 400ml ・しょう油 大さじ1 ・塩 0.6g 														
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 【磯辺はっと】はあらかじめ水で溶いていたのり佃煮を米粉と小麦粉に混ぜよく練りひとつにまとめる。 2. 【普通はっと】も同様に米粉、小麦粉、水を混ぜよく練りひとつにまとめる。 3. 1. と2. それぞれを指でのばしながら、沸騰した湯で別々に茹で、水にさらし水気を切っておく。 4. 鍋にだし汁を入れ、白シメジ、小松菜を入れひと煮立ちしたらしょう油を入れ、塩を加え味をととのえる。 5. 器に磯辺はっと、普通はっとを入れ、その上に4. をかける。 6. お好みで一味や七味をかける。 																
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はっと」は薄くのばすため、米粉に小麦粉を少し混ぜると切れずに薄くのばすことができます。 ・小さめにのばすと食べやすいです。 ・残った場合は冷蔵庫で保管しても硬くならずに頂けます。 																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>調理時間</th> <th>栄養価 (1人分)</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂 質</th> <th>炭水化物</th> <th>塩 分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30分</td> <td></td> <td>228Kcal</td> <td>6.4g</td> <td>0.6g</td> <td>49.2g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>		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		228Kcal	6.4g	0.6g	49.2g	2.3g	
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		228Kcal	6.4g	0.6g	49.2g	2.3g										

公益社団法人 宮城県栄養士会

	郷土料理のはっと汁のアレンジ 米粉のはっと汁			お料理レベル							
				  ちよちびり 簡単							
もちもち感のある食感が楽しめます。											
			材料 (2人分)								
			• 米粉 60g • 鶏肉 60g • 人参 30g • 油揚げ 8g • しいたけ 40g • 水 50ml • ごぼう 30g • 大根 50g • ほうれん草 30g • スイートコーン (ホール) 20g • 塩 2g • しょう油 大さじ1 • だし汁 2.5カップ								
作り方											
<ol style="list-style-type: none"> ボウルに米粉を入れ、水を少しずつ加えつつコーンも加えこねて、はっと生地を作る。 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 大根は3mm幅のいちょう切り、人参は3mm厚さの短冊切りにし、しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。 ごぼうはささがきにして水につけアクを抜き、油揚は熱湯をかけ油抜きをし、細めの短冊切りにする。 ほうれん草は、食べやすい大きさに切る。 鍋にだし汁を入れ火にかけ煮立ったら2. 3. 4. の順に加えアクを取りながら10分煮る。 はっと生地を薄く延ばし一口大にして鍋に加える。 はっとの表面が浮き上がってきたら、しょう油と塩を加えて最後にほうれん草を加える。 											
ポイント											
<ul style="list-style-type: none"> 米粉に入るコーンはそのままでも良いですが、少しカットしても良いです。 ほうれん草の代わりにねぎでも良いですが、ほうれん草の緑とコーンの黄色、人参の赤みが美しく、食欲をそそります。 											
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分					
25分	(1人分)	174Kcal	7.4g	1.5g	30.5g	2.4g					

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もちもち鶏団子がたまらない♪ 鶏団子のスープ	お料理レベル  ちょっぴり簡単
---	----------------------------------	--

鶏ひき肉と米粉を合わせるだけで、もちもち鶏団子に変身！冷蔵庫にある野菜で簡単に作れます♪



材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・米粉 大さじ2
- ・しょうがすりおろし 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・鶏ガラスープ カップ2
- ・キャベツ 40g
- ・にんじん 10g
- ・なす 40g
- ・しめじ 20g
- ・しょうゆ 小さじ2弱

作り方

1. ボウルに鶏ひき肉と塩、しょうがすりおろしを入れてよく混ぜ、米粉を入れて粘りが出るまで混ぜ、団子に丸め8個作る。
2. キャベツ、人参、なすは食べやすいサイズに切る。しめじは石突を取りほぐしておく。
3. 鍋に鶏ガラスープを入れ、沸騰したら鶏肉団子を入れ5分ほど煮る。
4. 次にキャベツ、にんじん、しめじを入れ、煮えたらなすを入れひと煮立ちしたら、しょうゆで味を調えてできあがり。

ポイント

- ・鶏ひき肉に米粉を混ぜるだけの団子なので手軽にできます。ビニール袋に入れて混ぜると洗いものも少なくて簡単です。野菜は季節のものを使い、具沢山にすることで、一品でおかずになります。
- ・練った鶏団子生地は、平らに伸ばしフライパンで香ばしく焼いて食べてもおいしいです。



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
20分		147Kcal	12.2g	7.0g	10.7g	1.8g

公益社団法人 宮城県栄養士会



幼い日の懐かしいお菓子

フルーツ入りあけがらす

お料理レベル



かみごたえもあり、子供から高齢者まで楽しんで食べれるお菓子です。



材料 (2人分)

- ・マシュマロ米粉 50g
- ・牛乳 50ml
- ・三温糖 40g
- ・塩 ひとつまみ (少々)
- ・ドライフルーツ (イチゴ) 30g~50g

作り方

1. 三温糖と塩を塊がないようによく手でもむ。
2. 牛乳を加えよくかき混ぜる。
3. マシュマロ米粉とドライフルーツを入れ、よく練り上げる。
4. 生地をラップにのせ、巻きます。両端を絞り形を整える。
5. 一口大に切って出来上がり。

ポイント

- ・夏なら少し冷蔵庫に入れ冷やして食べるとまた違った硬さになりおいしいです。
- ・家庭にある材料（クルミ、ゴマの白、黒、カシュー ナッツ、レーズン、プラムなど）を自由に混ぜて作れます。
- ・楽しく飽きずに、さまざまな場面で食べられるので、ぜひ作ってみてください。



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		262Kcal	2.5g	1.2g	62.2g	0.4g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉でもちっとしっとり！こどのおやつにも☆
かぼちゃの焼きドーナツ

お料理レベル



混ぜてオーブンで焼くだけで出来上がります。アーモンドパウダーが入ることで、風味もアップします。



材料（6個分）

- ・米粉 80g
- ・かぼちゃ 50g
- ・アーモンドパウダー 20g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・卵 1個
- ・砂糖 30g
- ・こめ油 20ml
- ・メープルシロップ 15g
- ・豆乳 60ml

作り方

1. 卵をボールに割り入れ、砂糖、こめ油、メープルシロップ、豆乳を順に入れ混ぜる。
2. かぼちゃをレンジで加熱し、つぶす。
3. 1. のボールにかぼちゃを入れて混ぜる。
4. 3. に米粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーをふるい入れ混ぜる。
5. お好みの型に入れ 190°Cに予熱したオーブンで 16 分程焼く。

ポイント

- ・甘さはお好みで加減してください。
- ・アーモンドパウダーがなければその分を米粉に変えててもおいしく出来上がります。
- ・チョコチップを入れたり、シナモンを入れたりしてもおいしく出来上がります。



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
30分		127Kcal	2.4g	4.5g	19.6g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ

	カリッとした食感がくせになる！ カリっとたこ焼き	お料理レベル	
		 簡単 	
カリッとした食感がくせになり、味付けや中身の具もお家にある食材で代用できるメニューです。			
		材料（2人分） 約30個分 <ul style="list-style-type: none"> ・米粉 100g ・卵 1個 (50g) ・だし汁 300ml (ない場合は無塩の顆粒だし 5g と水 300ml で対応) ・醤油 大さじ 1/2 ・たこ 120g ・キャベツ 100g ・サラダ油 大さじ 1 ・ねぎ 40g ・紅生姜 20g <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ 適宜 ・鰯節 適宜 ・中濃ソース 適宜 ・青のり 適宜 	

作り方

1. キャベツとねぎ、紅生姜をそれぞれみじん切りにする。
2. たこは一口大（1~2cm角）に切る。
3. 卵を割りほぐし、だし汁と醤油を入れ、混ぜ合わせる。そこに、米粉をだまにならないように少しづつ入れ、かき混ぜる。
4. 3. の生地に 1. を入れ混ぜ合わせる。
5. たこ焼き器全体にサラダ油をかけ、キッチンペーパー等で穴に油を広げて塗っていく。
6. たこやき器を熱し、4. の生地を流し入れ、2. のたこを穴に入れていく。
7. 側面が固まるまで加熱し、はみ出した生地を入れ込みながら竹串で裏返す。
8. 形を整えながら、全体に焼き色がつくまで加熱する。
9. お皿に盛り付け、【A】のトッピングをお好みでかける。

ポイント

- ・千切りキャベツやとんかつ用キャベツを使用すると時短になります。
- ・トッピングを大根おろしやポン酢にしてもさっぱり食べられ、味の変化も楽しめます。



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
30分		367Kcal	14.1g	11.6g	50.3g	2.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	米粉とご飯でおはぎ風 きな粉だんご	お料理レベル  簡単
---	----------------------	--

残ったご飯を使って、おはぎ風のお団子が作れます！



材料 (2人分)

- ・冷ご飯 150g
- ・米粉 50g
- ・水 30ml
- ・きな粉 20g
- ・三温糖 10g
- ・塩 少々

作り方

1. 残った冷ご飯に米粉を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1. に水 30ml を加えて米粉とご飯をなじませ、一つの塊にする。
3. 一口大の大きさに丸める。
4. 鍋に沸かし用の水を入れ(分量外)、沸騰したら団子を入れる。
5. 団子が浮き上がってくるまで、2分くらいゆでる。
6. 浮いてきた団子をザルにあげて水気を切る。
7. きな粉に三温糖、塩を合わせたものに団子をまぶして出来上がり。

ポイント

- ・団子を丸めるときはやや平べったくすると熱が通りやすいです。
- ・ごはん+米粉で違和感のないお団子になります。
- ・きな粉以外にも、すりごまでも簡単に作れます。



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
15分		271Kcal	7.1g	3.0g	55.7g	0.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ



豆腐を使った

米粉の白玉すんだぜんざい

お料理レベル



米粉と豆腐でつくる口当たりのよい白玉団子です。子供といっしょに作れます。



材料 (2人分)

- ・ 米粉 80g
- ・ 絹ごし豆腐 80g
- ・ 湯 (茹でる用) 適量
- ・ 氷水 (冷やす用) 適量
- ・ すんだあん (市販) 40g
- ・ 湯 (50度程度あんに加える用) 20ml

作り方

1. ボウルに米粉と豆腐を加えてよく混ぜ合わせる。耳たぶ程度の柔らかさになるまでよく捏ね、一口大に丸める。
2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら1.を入れる。浮き上がってきたらさらに2分ほど茹でお湯をきる。
3. 氷水にさらして冷やし、水気をきる。
4. すんだあんと湯を混ぜる。
5. お皿に3.と4.を盛り付けて完成。

おやつ

ポイント

- ・ 豆腐を加えることで栄養価もアップします。
- ・ すんだあんの他にも小豆あん、きなこと黒蜜等も美味しく食べられます。



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
15分		215Kcal	5.8g	2.4g	40.9g	0g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉で作るフランス生まれのおかずケーキ
ケーキサレ

お料理レベル



米粉と小麦粉の融合♪混ぜて焼くだけの簡単ケーキサレ！



材料（2人分）

約6cm×12cmのパウンドケーキ型使用

- ・米粉 40g
- ・薄力粉 40g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・グラニュー糖 9g
- ・無調整豆乳 80ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・むき枝豆(冷凍) 50g
- ・ホールコーン(缶詰) 30g
- ・ロースハム(スライス) 20g
- ・シュレッドチーズ 30g

作り方

1. 米粉、薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖はビニール袋に入れて合わせる。
2. 枝豆は解凍する。
3. ハムは1cm角ぐらいに切る。
4. ボウルに無調整豆乳とオリーブオイルを入れる。
5. 4. に枝豆、コーン、ハム、チーズを加える。
6. 5. に1. を加え、混ぜ合わせる。
7. パウンド型の内側にオリーブオイル(分量外)を塗る。
8. 7. に6. を入れ、180°Cのオーブンで30分程度焼く。
9. 粗熱がとれたら、食べやすい厚さ(目安は4等分)に切る。

ポイント

- ・具材の種類や粉の割合を変えて楽しめます。



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
40分		349Kcal	13.2g	14.6g	43.7g	1.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ



バナナと米粉の相性ばっちり！
バナナ蒸しケーキ

お料理レベル



みんな大好き！バナナで作る、みんな大好きケーキです！バナナの漬しはお子さんのお手伝いにぴったり。一緒に楽しく作ってみてくださいね♪



材料 (2人分) 4切れ

- ・バナナ 1本
- ・米粉 75g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・きび砂糖 25g
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1個
- ・こめ油 大さじ1と1/2

作り方

1. 18cmケーキ型などの容器にクッキングペーパーを敷いておく。
2. ボールに全卵をとき、砂糖とよく混ぜる。よく混ざったら牛乳・こめ油を入れ、さらに混ぜる。
3. バナナをフォークの背でつぶし、2. に加え、混ぜる。
4. 米粉とベーキングパウダーを合わせ、3. にふるい入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
5. 蒸気の上がった蒸し器で20分～25分程度蒸す。
6. 竹ぐしを刺して、4. のような柔らかい生地が付かなければできあがり。

おやつ

ポイント

- ・米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう工程を入れましたが、米粉は玉になりにくいので省略してもよいです。



調理時間	栄養価 (1切れ)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30分		185Kcal	3.6g	6.7g	28.1g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もちもちチーズパン！ ポンデケージョ	お料理レベル 超簡単 ★★★★☆
---	------------------------------	---------------------

3つの材料で気軽に作ることができます。食事にもおやつにもおすすめです。
お子さんと一緒に作っても楽しめるメニューです。

	材料 (2人分)
	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉 100g ・牛乳 120ml ・粉チーズ 60g

作り方

1. 材料をすべてボウルに入れ、生地がまとまるまでこねる。
2. 12~14個程度に生地を分けて、それぞれ丸める。
3. 180°Cに予熱したオーブンで20分程焼く。

ポイント

- ・ココア味にしておやつにするのもおすすめです。
- ・枝豆やベーコン、ごまを加えてもおいしいです。
- ・加熱が足りない場合は焼き時間を追加してみてください。



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
30分		347Kcal	18.1g	11.8g	44.3g	1.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ

	牛乳とチーズでコクのあるだんごに仕立てました！ ミルクだんごのフルーツポンチ	お料理レベル ★★★☆☆
---	--	-----------------

米粉を牛乳で溶いて、だんごの中にチーズも入れました。ゆっくり噛んでチーズのコクを楽しんでください。



材料 (2人分)

- ・米粉 60g
- ・牛乳 40ml
- ・プロセスチーズ 10g
- ・みかん缶 120g
(みかんの具 60g 汁 60g)
- ・レーズン 2粒

作り方

1. 米粉に牛乳を混ぜよく練り、ひとつにまとめる。
2. 1. をまな板の上で棒状にし、5等分に切る。
3. 5等分に丸めただんごの中央に2g程度のプロセスチーズを入れ、更に丸め形を整える。
4. 沸騰したたっぷりのお湯で7~8分程度茹で、水にさらしておく。
5. 器に並べ、みかん缶を飾り上からみかん缶の汁を静かに回し入れる。
6. 最後にレーズンを飾る。

おやつ

ポイント

- ・米粉100gにすると作りやすいので、米粉100g、牛乳70mlを混ぜ、よくこねて直径2~3cmの棒状にのばし、18~20等分に切れます。その1個に2g程度のプロセスチーズを中央に入れ手のひらで丸めます。
- ・チーズを入れることによりコクが出ます。
- ・スキムミルクを加えるとカルシウムも取れるおやつになります。



調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20分	(1人分)	189Kcal	4.8g	3.7g	35.6g	0.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉を牛乳で練り、チーズ入りボールを伸ばしました

香ばしい米粉ゴマ煎餅

お料理レベル



作りたてはパリット、時間がたつとしっとり、どちらも噛むほどに香ばしさが感じられるおやつです。



材料（写真の分量）

- ・米粉 30g
- ・牛乳 20ml
- ・黒いりごま 5g
- ・プロセスチーズ 10g
- ・サラダ油 大さじ 1

作り方

1. 米粉 30g に牛乳 20ml を加えよく練り 6 等分にする。
2. 6 等分にした 1. の中央に 2g 程度のプロセスチーズ入れだんごに丸める。
3. 2. にラップをのせ、綿棒で長さ 5~6 cm の卵型にのばし、分量の黒いりごまを両面にそれぞれ振りかけ、ラップの上から手で押さえる。
4. フライパンに大さじ 1 の油をしき、3. を入れ中火で 7~8 分焦げ目がついたら返し、同様に焦げ目がつくまで焼き上げる。

ポイント

- ・米粉 100g にすると作りやすいので、米粉 100g、牛乳 70ml を混ぜ、よくこねて直径 2~3 cm の棒状にのばし、18~20 等分に切ります。その 1 個に 2g 程度のプロセスチーズを中央に入れ、手のひらで丸めチーズ入りだんごを綿棒でのばします。



調理時間	栄養価 (写真量)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30 分		284Kcal	5.6g	18.4g	26.5g	0.3g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ

	米粉のもちもち感を楽しむ 豆腐入り蒸しパン	お料理レベル 超簡単 ★★★★★
---	---------------------------------	---------------------

小麦粉の代わりに米粉を使うことでもちもち感を楽しむことができ、また牛乳と豆腐に多く含まれるカルシウムを補給できるおやつになります。



材料（銀カップ 4 個分）
・米粉 100g
・牛乳 80ml
・絹ごし豆腐 70g
・砂糖 40g
・ベーキングパウダー 5g
※直径7~8cm程度の銀カップに4個分の分量（最下部に記載されている栄養価は2個分）

作り方

- ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜておく。
1. に豆腐を入れ、つぶしながら混ぜる。
- それ以上混ざらなくなったら、牛乳を少しづつ加えて均一になるまでよく混ぜる。
3. を銀カップに流し入れます。
- 蒸し器で20分程度蒸して出来上がり。

ポイント

- 深めのフライパン、もしくは鍋に水を少量入れて蓋をして蒸らしてもできます。
- 出来上がってすぐはしっとりしてべたつきますので、切り分けたい時などは冷ましてからのほうが切りやすくなります。また、べたつきを少なくしたい場合には、牛乳の分量を10~15g程度減らして下さい。（その分もちもち感は少なくなります）



調理時間	栄養価 (銀カップ2個)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30分		304Kcal	6.2g	3.1g	64.2g	0.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	10分で完成！電子レンジで簡単蒸しパン 米粉とおからあずき蒸しパン	お料理レベル ★★★☆☆
--	---	-----------------

冷めてもふわふわの食感でおいしくいただけます。お子様のおやつにもおススメです。

	材料 (2人分)
	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉 20g ・おから 30g ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・牛乳 30ml ・卵 1個 ・ゆであずき (缶詰) 30g

作り方

1. ボウルに米粉、おから、ベーキングパウダー、牛乳、卵、ゆであずきを入れて、よく混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に入れてふんわりラップをかける。
3. 電子レンジ 500W で 2 分～2 分 30 秒加熱する。竹串をさして何もついてこなければ取り出す。
4. ラップをかけたまま冷ます。冷めたら、食べやすい大きさに切り分ける。

ポイント

- ・砂糖の代わりに甘味としてゆであずきを使っています。砂糖で作る場合は 12g (大さじ 1・1/2) 加えてください。
- ・かぼちゃ、さつまいも、リンゴなどのトッピングもおすすめです。



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
10分		199Kcal	6.9g	5.2g	20.9g	0.6g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ



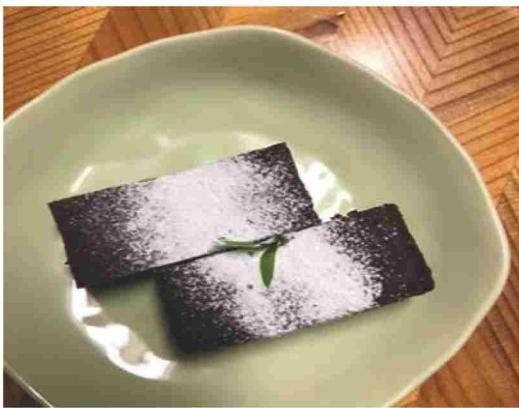
豆腐が入っているしっとりお菓子

米粉 de ブラウニー

お料理レベル



えっ！このしっとりさはなに？米粉＆豆腐でしっとりさ倍増のブラウニー是非作ってみてください。



材料 (2人分)

- ・米 粉 20g
- ・片栗粉 2g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・純ココア 4g
- ・サラダ油 16ml
- ・木綿豆腐 44g
- ・砂糖 20g
- ・好みで粉砂糖

作り方

1. 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるう。
2. 豆腐は絞らずにフードプロセッサーにかける。
3. 豆腐に砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜる。
4. 3. に 1. の粉類を入れてよく混ぜる。
5. 角型に入れて平らにする。
6. 165～170℃のオーブンで 25 分～30程度焼く。(楊枝などをさしてみるとよい) 食べやすく切り好みで粉砂糖をかける。

おやつ

ポイント

- ・各家庭のオーブンに合わせて様子をみて焼き上げます。
- ・ナッツやドライフルーツ等を入れるのもおすすめ。
- ・卵、乳、小麦不使用なのでアレルギーのお子さんにも安心なおやつです。



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
40分		176Kcal	2.5g	9.4g	20.4g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉でもちふわパンケーキ！手軽にカフェ風朝食
北欧のおやつ パンヌカック

お料理レベル



少ない材料を混ぜて焼くだけで出来上がります。日本のパンケーキとは一味違う甘さ控えめなおやつです。お好きなトッピングでお召し上がりください。



材料（2人分）

18cm 角の耐熱容器 1枚分（27cm 角程度の天板でも可）

- ・米粉 50g
- ・牛乳 250ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・バター 10g
- ・お好みのトッピング（写真はベリーソースと生クリーム）

作り方

1. 米粉、砂糖、塩をボウルに入れ泡立て器で混ぜる。
2. 1. に卵と少量の牛乳を入れ混ぜ合わせてから残りの牛乳を少しづつ加えよく混ぜる。最後に溶かしバターを加え混ぜる。
3. 冷蔵庫で生地を30分程寝かす。
4. オーブンを200℃に予熱する。
5. 耐熱容器にクッキングシートを敷く。3. の生地を流し入れ、200℃で30~40分焼く。
6. 切り分け、お好みのトッピングを添えたら出来上がり。

ポイント

- ・生地の水分が多く、米粉が沈みやすいため、耐熱容器に入れる前によくかき混ぜ、耐熱容器に入れたるすぐにオーブンに入れると焼き上がりが2層になるのを防げます。
- ・耐熱容器がない場合は、オーブンの天板でも作ることができます。
- ・フィンランドのトッピングの定番はジャムと生クリームですが、フルーツやギリシャヨーグルトもおすすめです。



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
70分		265Kcal	8.7g	11.5g	34.0g	0.7g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ

	サクサク感がたまらない♪ 米粉きなこクッキー	お料理レベル
		★★簡単★★★

グルテンがないのでサクサクに仕上がります。ビニール袋で洗い物少なく、クッキー型も必要ありません。



材料 (2人分) 一人3枚

- ・米粉 30g
- ・きなこ 10g
- ・砂糖 10g
- ・マーガリン 30g
- ・豆乳 2ml

作り方

1. ビニール袋にマーガリンを入れ、よくもむ。
2. 1. が軟らかくなったら、砂糖・豆乳を入れ、よくもむ。
3. よく混ざりあったら、米粉ときなこを入れてもむ。
4. 生地を一つにまとめ、6等分にする。丸めて手のひらでつぶし、形を作る。
5. オーブンで180度10分位焼いてできあがり。

ポイント

- ・きな粉の代わりに同量のゴマでできます。
- ・マーガリンをなたね油にすると乳製品アレルギーの方も召しあがれます。



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
25分		211Kcal	2.8g	13.9g	18.1g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会



カルシウムアップ！！すぐできる！！

えびせんべい

お料理レベル



お煎餅やけたかな？フライパンで自家製お煎餅を作りましょう。塩味は顆粒昆布茶を使っておいしさアップ！ゆっくりじっくり焼きましょう。



材料 (2人分)

- ・米粉 40g
- ・絹豆腐 40g
- ・桜えび 4g
- ・こめ油 適量
- ・顆粒昆布茶 適量

作り方

1. 米粉と豆腐をこね、耳たぶくらいの柔らかさにする。
2. 1. に桜えびを混ぜ合わせる。
3. 2. を8等分にし、平たく延ばす。
4. フライパンに多めのこめ油をいれ、3. を180°Cでゆっくり焼く。きつね色になってきたらひっくり返し裏側もよく焼く。
5. お皿にもり、顆粒昆布茶を振りかける。

ポイント

- ・ホットプレートで焼くと温度調節が簡単です。温度調節のないコンロの時は弱めの中火くらいがよいです。
- ・生地を薄くのばせばパリパリの仕上がりに。厚めにのばせば、“ぬれせん”のようなしっとりした仕上がりに。お好みに合わせてつくれます。
- ・顆粒昆布茶を焼きあがってから振りかけると、少しの塩味でも美味しく頂けます。
- ・一味唐辛子で辛くしたり醤油味にしたり、アレンジOK！



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		148Kcal	3.5g	6.8g	16.9g	0.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ



山形名物！パクっと食べよう！！

もちもち♡どんどん焼き

お料理レベル



山形名物どんどん焼きを、米粉でもちもちに仕上げます。軽食やおやつに大活躍のメニューです。



材料 (2人分)

《生地》

・米粉 50g ・絹豆腐 75g

・水 5ml ・揚げ玉 10g

・和風だし 小さじ1

《具材》

・魚肉ソーセージ 10g ・桜エビ 5g

・紅しょうが 15g ・海苔 少々

・マヨネーズ 適量 ・ソース 適量

・こめ油 適量 ・割り箸 2本

作り方

1. ボウルに米粉と絹豆腐を入れよくこねる。
2. 1. に水を3回に分け入れていく。米粉と水がなじんだら揚げ玉、顆粒和風だしの素を入れよく混ぜる。
3. フライパンにこめ油を薄くしき生地の半分を縦長にながす。
4. 3. の生地の全体に、刻んだ紅しょうがを散らし、はじに薄切りにした魚肉ソーセージ、桜エビ、海苔をのせる。
5. 4. に焦げ目がついたらひっくり返ししっかり火を通す。
6. 魚肉ソーセージなどの具材をのせていない方から割り箸を使いくるくる巻く。
7. 皿に盛りつけお好みでソース、マヨネーズをかける。

ポイント

- ・フライパンの上で巻きづらい時は平らな皿にのせて皿の上で巻くと、巻きやすいです。
- ・ソースはお好み焼き用を使うと一層山形風に近づきます。
- ・チーズなど入れアレンジをすると味変でき栄養価もアップします。



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		172Kcal	6.2g	4.7g	29.8g	1.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉でもちもち

ナツツ入り豆乳パンケーキ

お料理レベル



ナツツ入り豆乳パンケーキ



材料(2人分)

- ・卵 30g
- ・砂糖 20g
- ・豆乳 60ml
- ・塩 1g
- ・米粉 60g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・無塩ナツツ 20g
- ・サラダ油(バターでもOK) 10ml
- ・蜂蜜(お好みで) 5g

作り方

1. ボウルに砂糖、塩と卵を割り入れ、空気を含ませるように泡立て器で泡立てる。
2. 豆乳を加え、泡を潰さない様に静かに混ぜる。
3. 米粉とベーキングパウダーを加え、泡立て器で中心から静かに混ぜ合わせる(しっかり混ぜてOK)。
4. 包丁でナツツを粗く刻み、生地に混ぜる。
5. サラダ油を加え、よく混ぜ合わせる。
6. テフロン加工のフライパンを中火で熱し、油をひかずに生地を流す。
7. 表面がふつふつしてきたらひっくり返す。
8. 裏面も焼き目が綺麗についたら出来上がり。
9. 皿に盛り付けて、蜂蜜をかける。

ポイント

- ・塩を入れると泡立ちが良くなります。
- ・牛乳ではなく豆乳を使用します。
- ・ナツツを入れて栄養価UP。



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
10分		310Kcal	6.3g	16.4g	38.9g	0.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会

おやつ

	(こめこくらぶのちぢみ)	お料理レベル
	米米分 CRAB のチヂミ	



米米 CLUB? いえ、あのバンドグループではなく、米粉と CRAB (カニ) です!



材料 (2人分)

- ・米粉 50g
- ・鶏卵 大1個
- ・食塩 1g
- ・豆もやし 1パック (200g)
- ・カニ風味かまぼこ 1パック (60g)
- ・葉ねぎ 10g
- ・調合油 大さじ1

作り方

1. 米粉、溶き卵、塩をよく混ぜる。
2. 洗って水を切った豆もやしを加え軽く混ぜる。
3. 手でほぐしたカニ風味かまぼこと小口切りにした葉ねぎを加え混ぜる。
4. 油を熱したフライパンに生地を平らに広げ蓋をし、弱火で5分程度加熱する。
5. きつね色になるまで焼いて裏返し、蓋をしないで4分程度焼く。
6. 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

ポイント

- ・もやしでシャキシャキ、カニの風味香るチヂミです。
- ・米粉を使うことによって生地がモチモチになります。
- ・召し上がる際にはお好きなソースなどをつけてもおいしいです。



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
20分		155Kcal	8.9g	7.6g	13.0g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	野菜たっぷり 米粉チヂミ	お料理レベル ★★☆☆☆
---	------------------------	-----------------

米粉と片栗粉を使用することで、外はカリッと中はモチとした食感が楽しめます。



材料 (2人分)

- ・米粉 50g
- ・片栗粉 18g
- ・鶏卵 50g
- ・にら 100g
- ・たまねぎ 100g
- ・キムチ 40g
- ・プロセスチーズ（ピザ用） 30g
- ・ごま油 12ml
- ・ポン酢 15ml
- ・ラー油 2g

作り方

1. たまねぎは薄切り、にらは 4cm に切る。
2. 米粉、片栗粉、卵をボウルに入れて混ぜあわせ、にら、たまねぎ、キムチ、チーズを加えさらに混ぜる。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、生地を全体に敷き詰め、中火で焼く。
4. 片面がこんがり焼けたら、裏返し、フライ返しで少し押し付けるように焼いて皿に盛り付ける。
5. ポン酢とラー油でタレを作り、添える。

ポイント

- ・今回は野菜をたくさん摂るために肉を使用しませんでしたが、豚バラ肉やシーフードミックスなどを入れてもおいしいです。
- ・切る食材も2つなので、誰でも簡単に作ることができます。



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		299Kcal	10g	13.9g	36g	1.6g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もちっとおいしい 明太マヨチヂミ	お料理レベル ★★☆☆☆
---	----------------------------	-----------------

米粉で作ったもちもちとおいしい生地に、明太子とマヨネーズが良く合います。



材料 (2人分)

- | | |
|------------|--------|
| ・ 米粉 | 70g |
| ・ 片栗粉 | 30g |
| ・ 鶏卵 | 60g |
| ・ 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| ・ 水 | 60ml |
| ・ 明太子 | 40g |
| ・ エリンギ | 50g |
| ・ たまねぎ | 100g |
| ・ 大葉 | 10g |
| ・ ごま油 | 大さじ1 |
| ・ マヨネーズ | 好み |

作り方

- 明太子は皮を取り除き、身をほぐしておく。エリンギは根元を切り落としておく。
- エリンギは5mm幅の半月切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- 大きめのボウルに米粉、片栗粉、鶏がらスープの素、水、溶き卵を入れよく混ぜ合わせる。
- 具材と3. を合わせ、更に混ぜ合わせる。
- 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、4. を薄く広げる。焼き色がついたら裏返し、両面がカリッとするまで10分程焼く。
- 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、マヨネーズを添える。

ポイント

- 明太子はラップでしっかりと巻いて、端を切り落として絞ると、簡単に中身を出すことができます。
- 野菜は冷蔵庫の余り物でも美味しいいただけます。



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
30分		196Kcal	11.5g	12.8g	48g	1.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会



アレルギー食としてもピッタリ♪
かぼちゃと米粉のニヨッキ

お料理レベル



卵と小麦粉を使っていないため、2品目のアレルギー食として対応できます。



材料 (2人分)

【ニヨッキ】

- ・米粉 100g
- ・かたくり粉 20g
- ・水 大さじ3強
- ・かぼちゃ 240g
- ・塩 少々

【クリームソース】

- ・ばらベーコン 2枚
- ・有塩バター 8g
- ・プロセスチーズ 10g(ピザ用)
- ・たまねぎ 1/4
- ・普通牛乳 200ml
- ・米粉 大さじ1
- ・固体コンソメ 小さじ1弱
- ・パセリ(乾) 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

【ニヨッキ】

1. かぼちゃのワタと種を取り除いて、ひと口大に切る。
2. 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する(かぼちゃが硬ければ追加で加熱する)。
3. 加熱後、かぼちゃの皮をむき、かぼちゃをマッシュ状にして米粉を混ぜ合わせる(かぼちゃの皮はソースに使うため取っておく)。
4. にかたくり粉、塩、水を加えて混ぜる。ある程度まとまってきたら手でこねてひとまとめにする。
5. 生地をまな板の上で直径2~3cmの棒状に伸ばし、厚さ5mm程度に包丁で切る。
6. 切り分けた生地の断面に軽くフォークの背で押しつけて溝をつける。
7. 沸騰したお湯に6.を入れ、浮き上がってから2~3分茹でる。

【クリームソース】

1. たまねぎは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。取っておいたかぼちゃの皮は千切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、たまねぎをしんなりするまで弱火で炒める。
3. ベーコンを加えて炒め、米粉を加える。
4. 牛乳とコンソメを加えてとろみがつくまで煮詰め、その後とろけるチーズを加えて、塩こしょうで味を調える。
5. 最後に、器にニヨッキを入れ、クリームソースをかけて、上からパセリを散らす。

ポイント

- ・電子レンジを利用してかぼちゃを調理することで、調理時間を短縮することができます。
- ・ニヨッキとソースに米粉を使っています。
- ・かぼちゃの皮を捨てずに、ソースの具材として用いることで、廃棄量を減らしています。



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
45分		483Kcal	11.9g	13.1g	86.5g	1.4g



もちもち生地の
シンプルピザ

お料理レベル



具材はシンプルに、生地のおいしさを楽しむピザです。



材料 (2人分)

【生地】

- ・米粉 200g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・砂糖 6g
- ・オリーブオイル 14ml
- ・食塩 0.5g
- ・ぬるま湯 100ml

【トッピング】

- ・ソーセージ 60g
- ・たまねぎ 50g
- ・ピーマン 30g
- ・ミニトマト 5個
- ・プロセスチーズ(ピザ用) 50g
- ・トマトソース 50g

作り方

1. オーブンを 180°C に予熱する。
2. トッピングの下処理をする。ソーセージは斜めに切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
3. ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて混ぜる。そこにオリーブオイルとぬるま湯を加えてまとまるまで混ぜる。
4. 天板の上にクッキングシートを敷き、その上で生地を丸く広げる。
5. 広げた生地にトマトソースを塗り、トッピングのソーセージ、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトを満遍なく乗せる。最後にプロセスチーズを散らす。
6. 180°C に予熱したオーブンで 20 分程度焼く。

ポイント

- ・生地作りは少し手間がかかりますが、お子さんと一緒に楽しく調理できます。
- ・焼き時間はオーブンによって異なりますので調整してください。



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
40 分		636Kcal	16.4g	23.7g	93.8g	2.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会



タンパク質をシッカリ取ろう

高たんぱく米粉ピザ

お料理レベル



生地がポイントの米粉ピザ。米粉のもっちりとした食感が味わえます。



材料（3人分）

- | | | | |
|------------------|-------|--------|---------|
| ・米粉 | 100g | ・上白糖 | 大さじ 2/3 |
| ・食塩 | 少々 | ・蒸し大豆 | 100g |
| ・水 | 110ml | ・じゃがいも | 50g |
| ・にんじん | 35g | ・たまねぎ | 25g |
| ・ばらベーコン | 30g | | |
| ・プロセスチーズ（溶けるチーズ） | 30g | | |
| ・調合油 | 小さじ1 | | |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1 | | |

作り方

1. 米粉、砂糖、食塩、蒸し大豆をポリ袋に入れて豆がペースト状になるまでもみ、水を加えてまとめる。
2. にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、火が通りやすいよう薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
3. アルミホイルにサラダ油を塗り、その上に1. の生地をのばしてアルミホイルで包む。
4. 3. をフライパンに入れて中火で3分程度焼く。
5. 4. の生地にケチャップをぬり、2. の材料とチーズを載せて、再びアルミホイルで包む。
6. 中火でチーズが溶けるまで焼く。

ポイント

- ・災害食レシピとして考えました。
- ・災害時に摂りにくいたんぱく質を摂取できるメニューです。備蓄品で作れるよう、保存が利く食材を使いました。



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		327Kcal	10.6g	14.4g	33.8g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会



飽きたそうめんをアレンジ！！

そうめんグラタン

お料理レベル



調理工程が少なく、簡単にアレンジができ和風のグラタンにしました。



材料 (2人分)

- | | |
|-------------|--------|
| ・そうめん | 200g |
| ・ブロッコリー(冷凍) | 40g |
| ・人参(冷凍) | 40g |
| ・牛乳 | 100ml |
| ・白だし | 大さじ2 |
| ・米粉 | 大さじ2 |
| ・あらびき胡椒 | 小さじ2/3 |
| ・チーズ | 50g |

作り方

1. そうめんを茹でる。
2. 冷凍野菜、牛乳、白だし、米粉、あらびき胡椒を入れて混ぜ合わせ、レンジで20秒温める。
3. 耐熱皿にそうめんと2.を入れて、上からチーズをかける。
4. トースターで10~15分焼く。

ポイント

- ・牛乳を豆乳に変えておいしいです。
- ・そうめんを茹でるのがめんどうな場合は、冷凍うどんなどでも代用できます。
- ・野菜も冷凍野菜を使うことで、時短料理で手間がすくなく野菜を食べることができます。



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
30分		593Kcal	25.5g	12.8g	88.8g	4.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会



米粉でもちもち度アップ！

米粉で作るお好み焼き

お料理レベル



みんな大好きお好み焼き。米粉のモチモチ感で美味しさアップ！

簡単なので、普段からお子さんと一緒に作って、いざ、という日に備えましょう。



材料 (2人分)

- ・ 米粉 100g
- ・ 鶏卵 1個
- ・ 水 100ml
- ・ 顆粒和風だし 小さじ1強
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ キャベツ 300g
- ・ 調合油 大さじ1/2
- ・ お好み焼きソース 大さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ かつお節 少々

作り方

1. ポリ袋に米粉と卵、水、顆粒だしとツナ缶を加えよく混ぜる。
2. キャベツをせん切りにして、1. に加える。
3. フライパンに油をひいて2. を流し込み、両面をしっかりと焼く。
4. 火が通ったら器に盛り付け、お好み焼きソースとマヨネーズ、かつお節をかける。

ポイント

- ・災害食レシピとして考えました。
- ・ポリ袋で液を混ぜて洗い物を減らす。
- ・どの年代でも好まれる料理にして、災害時でも野菜とたんぱく質を摂取できるようにした。
- ・食材は何を入れても美味しく頂けるので、冷蔵庫の余り物で十分対応できる。



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
10分		355Kcal	12.6g	8.4g	56.0g	2.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会



ながいも入りの
モチーズ米粉お好み焼き

お料理レベル



米粉と長芋でモチモチ食感のお好み焼きです。



材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|--------|--------|-------|
| ・米粉 | 100g | ・豚ばら肉 | 80g |
| ・キャベツ | 100g | ・長芋 | 60g |
| ・鶏卵 | 1個 | ・水 | 100ml |
| ・プロセスチーズ | | 60g | |
| ・顆粒和風だし | | 小さじ1 | |
| ・調合油 | | 大さじ1/2 | |
| 【トッピング】 | | | |
| ・お好み焼きソース | 大さじ2 | | |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| ・青のり | 小さじ1/4 | | |
| ・かつお節 | 2g | | |

作り方

1. キャベツはせん切り、長芋はすりおろす。
2. ボウルに長芋、卵、水、顆粒だしを入れ混ぜる。
3. ボウルにキャベツ、チーズを入れ混ぜる。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を並べ生地を流し込む。
5. 両面に焼き色がついたら盛り付け、トッピングをかけて出来上がり。

ポイント

- ・米粉と長芋でもちもちの生地に、子供から大人まで楽しめるようにチーズを入れたお好み焼きにしました。



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
30分		281Kcal	9.8g	15.2g	27.6g	1.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	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



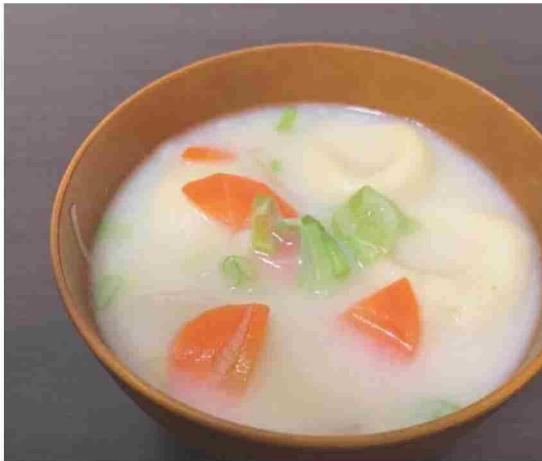
豆腐団子と豆乳のハーモニー♪

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



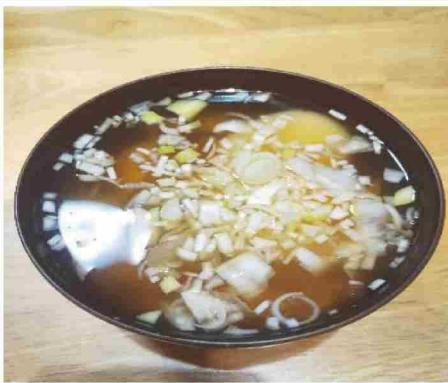
郷土料理をアレンジ

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クサレ

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



管理栄養士が考えた 米粉でつくる！レシピ集

発刊 東北米粉利用推進連絡協議会
東北農政局生産部生産振興課内
〒980-0014 仙台市青葉区本町三丁目3番1号
TEL : 022-263-1111 (4427、4056) FAX : 022-217-4180
E-mail : kome_tohoku@maff.go.jp
<https://www.maff.go.jp/tohoku/syokuryou/syokaku/komeko/index.html>

レシピ協力 公益社団法人宮城県栄養士会
(協議会会員)
<https://miyagi-eiyoushikai.or.jp>

▼東北農政局



▼宮城県栄養士会



◇レシピを転用・引用する際は出典を記載してください。

(出典記載例) 出典:『管理栄養士が考えた 米粉でつくる！レシピ集』(東北米粉利用推進連絡協議会)

◇引用等使用した際は、東北農政局生産部生産振興課までご連絡ください。