

	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。

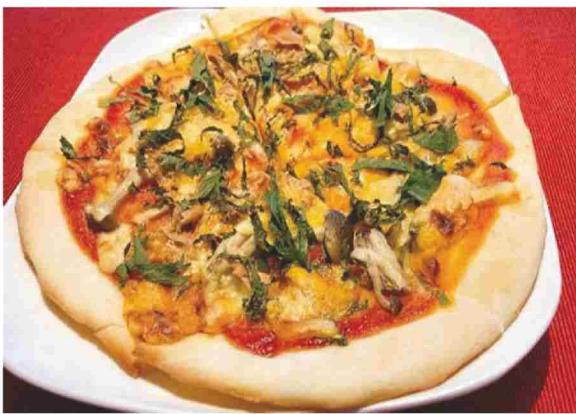


調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
15分		320Kcal	13.4g	11.4g	45.5g	1.9g

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. の生地に濡れびきんをかぶせ、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  ちょっぴり簡単
---	------------------	---

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。チーズがとけてきたら、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 ・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