

作って  
みよう！

## かんたん米粉レシピ



### ホワイトシチュー



#### 材料 《ホワイトシチュー》

鶏モモ肉	1枚
にんじん	小1本
じゃがいも	1個
小玉ねぎ	6個
ブロッコリー	1/2株
しめじ	1/2株
スープストック	1と1/2カップ
牛乳	1カップ
米粉	大さじ3
バター	適量
塩・こしょう	適量

#### 作り方

(1) 鶏モモ肉は一口大に切る。にんじん、じゃがいもは皮をむき乱切りにして面取りする。小玉ねぎは皮をむく。ブロッコリー、しめじは小房に分ける。

(2) 鍋にバターを溶かし、鶏肉を中火で焼き目をつけるように炒める。  
にんじん、じゃがいも、小玉ねぎを加えてさらに炒める。

(3) 全体に油がからまつたら、スープストックを加えて煮込む。  
にんじん、じゃがいもに8分通り火が入ったらブロッコリーとしめじを加えてさらに煮込む。

(4) 野菜に火が通ったら、牛乳に米粉を溶かしたもの少しづつ加えとろみがつくまで煮る。塩・こしょうで調味する。



レシピ提供：米粉倶楽部

作って  
みよう！

## かんたん米粉レシピ



### 鶏もも肉のから揚げ

#### 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
米粉	適量
揚げ油	適量

#### [A]

しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1/2
しょうが汁	小さじ1/2

#### 作り方

(1) 鶏もも肉は黄色い脂身はできるだけ取り除き、大きめのひと口大に切る。



(2) ビニール袋に(1)の鶏肉と[A]を入れ、よくもみ込んで下味を付ける。

(3) 下味がついたらキッチンペーパーで水気をおさえて、鶏肉の表面に米粉をよくまぶす。

(4) 中温(170°C)の油で色よくカリッと揚げる。

レシピ提供：今別府靖子

作って  
みよう!

## かんたん米粉レシピ



### 米粉でヘルシーホワイトソースのドリア



#### 材料② [具材]

ベーコン	120g
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 袋
ハーブソルト	少々
ごはん	お茶碗 3 杯
ピザ用チーズ	60g

ダマになりにくい米粉を使った超簡単なホワイトソース♪

バター不使用でヘルシーに仕上げます♥

#### 材料① [ホワイトソース]

米粉	大さじ 3
牛乳	400cc
顆粒コンソメ	小さじ 1
塩・コショウ	少々



#### 作り方 (4人分)

- (1)火をつけない状態で鍋に米粉と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- (2)粉が見えなくなるまで混ざったら鍋を火にかけ、よくかき回しながら強火で煮詰める。ふつふつと沸いてとろみが出てきたら火を弱め、コンソメ、塩、コショウで味をつける。ホワイトソースはこれで完成。
- (3)フライパンでベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。油は引かずに、ベーコンから出る油分で炒めていく。全体がしんなりしたらハーブソルトで味つけする。
- (4)耐熱皿にご飯を盛りつけ、その上に(3)の具材をのせ、(2)のソースをかけたら上からチーズをまんべんなくのせる。
- (5)両面焼きグリル中～強火で7分加熱。表面のチーズに焼き色がついたらできあがり

レシピ提供：東彩ガス

作って  
みよう！

## かんたん米粉レシピ



### 米粉を使ったあさりのチヂミ

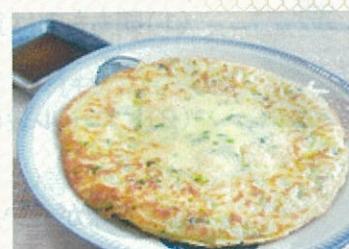


#### 材料 (2枚分)

むきあさり	50g
万能ねぎ	45g
じゃがいも	1個 (100g程度)
卵	1個
米粉	100g
酒	大さじ 1
塩	少々
水	70cc
油、ごま油	適量

#### 作り方

- (1)じゃがいもは皮をむいてすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- (2)油以外の材料をすべてあわせ、米粉がとけたら油をしいたフライパンに1/2量を流し入れて両面焼く。
- (3)皿に取る前に鍋肌からゴマ油を流し入れ、周りがカリッとしたら皿にとる。
- (4)酢しょうゆ、コチュジャンなどとともに供する。



レシピ提供：(社)米穀安定供給確保支援機構

作ってみよう！

## 食育サポーターオリジナルレシピ



# 米粉シフォンケーキ

レシピ提供：塩垣久美子



材料 [17cm型]

卵黄 (L玉)	3個分
砂糖A	30g
りんごすりおろし	90g
米粉	60g
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵白 (L玉)	4個分
砂糖B	30g

りんごのすりおろしを入れたフワフワケーキ。

油を使ってないので、ヘルシー&食物繊維もたっぷり♪



### 作り方

- (1)ボウルに卵黄を入れて泡立て器で溶きほぐし、砂糖Aを加えてすり混ぜる。
- (2)すりおろしりんごを少しづつ加えてよく混ぜる。
- (3)ふるった粉類を加えて、粉がしっかりと混ざるまでよく混ぜる。
- (4)卵白と砂糖Bでメレンゲを作る。
- (5)(4)のメレンゲの半量を(3)のボウルに加え、泡立て器で全体を混ぜ合わせる。
- (6)(5)の生地を(4)のメレンゲのボウルに加える。ゴムべらで泡をつぶさないように、ざっくりと全体を混ぜる。
- (7)生地を型に流し入れ、180°Cのオーブンで約30分焼く。冷まして型からはずす。

[下準備]

- ♥オーブンは180°Cに温めておく。
- ♥米粉と薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ♥卵白は冷蔵庫で冷やしておく。



作ってみよう！

## かんたん米粉レシピ



# 米粉シュークリーム

### 作り方 (10個分)

- (1)シュー皮を作る。バター、水、塩を鍋に入れ弱火にかける。溶けたら強火で沸騰させ火を止める。
- (2)米粉を加え、へらで手早くひとたまりになるまで混ぜ、再び中火にかけ、よく混ぜながら1~2分火を通す。
- (3)溶いた卵を1/4量くらいずつ加え、そのつど力強く混ぜ、均一に混ざったら、次の卵を混ぜる。  
最後の卵は生地の固さを見ながら徐々に加える。
- (4)ヘラでくっつけて3~4秒かけてゆっくり落ち、ヘラに三角形に生地が残る程度になったら絞り袋に入れ、天板に丸く絞り出す。
- (5)上から霧吹きで水を吹き掛け、200度で20分焼いたあと、170度に落としてさらに10分焼く。
- (6)カスタードクリームを作る。卵黄を泡立て器でほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜ、米粉を加えさらによく混ぜる。
- (7)鍋で牛乳を沸騰寸前まで温め、[6]に加えてよく混ぜる。漉し器を通して鍋に戻し、中火で混ぜながら煮る。  
トロミが出てツツツしてから、更に1分間煮る。火から下ろしバターとバニラエッセンスを加える。
- (8)焼き上がったシュー生地を半分の厚みにカットし、[7]のクリームを絞り入れる。粉糖を茶漉しで振りかけて完成。

※砂糖はひかえめに入れても、充分甘味を感じられて、おいしいです

材料 (シュー)

バター	40g
水	100cc
塩	ひとつまみ
米粉	50g
全卵 (L)	2個

材料 (カスタード)

卵黄	3個
砂糖	80g
米粉	35g
牛乳	400cc
バター	10g
バニラエッセンス、粉糖	各少々



レシピ提供：小林るな

作って  
みよう!

# かんたん米粉レシピ

## 米粉の和風クラッカー



チーズをのせたり、ディップをつけたりすれば、

お酒との相性抜群♥

そのままお煎餅のように食べても good!



### 作り方

(1) ボールに米粉とベーキングパウダーをいれ、1cm 角に切ったバターを加え、指先で潰しながら粉にもみこみ、さらさらとした砂状にする。ゴマを加え生地を半分に分ける。

(2) (1)の半量に予め混ぜ合わせたしょうゆ(小さじ2)と牛乳の半量を加え、ひとかたまりになるまでカード等で切り混ぜる。これでプレーン生地の完成。

(3) 残った(1)に青のりを加え混ぜ、残りのしょうゆと牛乳を加えてひとかたまりになるまでカード等で切り混ぜる。これでのり生地の完成。

(4) プレーン生地、のり生地を打ち粉を振りながら、それぞれ 3mm 程度の厚さに伸し、菊型で抜き、天板に並べる。中央をフォークで 3~5箇所刺して空気穴を開ける。

(5) プレーン生地には予め混ぜ合わせた【A】を刷毛で塗り、のり生地にはサラダ油を薄く刷毛で塗り、塩をパラパラと薄く振りかけ、170 度に予熱したオーブンで 13~15 分焼く。



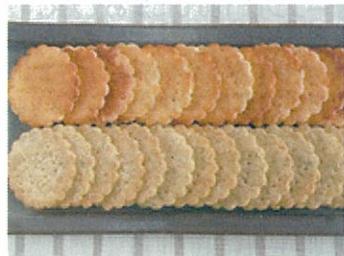
・生地がまとまりにくい場合は牛乳少々(分量外)を少しづつ加えて、耳たぶより少し硬いくらいに調整して下さい。

### 材料(24~25枚分)

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3
無塩バター	35g
牛乳	50cc
しょうゆ	小さじ2
白いりゴマ	大さじ1
青のり	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ2
塩	少々

### 材料【A】

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1



レシピ提供: 小林るな



作って  
みよう！

# かんたん米粉レシピ



## ふんわり米粉スナック

材料(2人分)

米粉	30g
水	大さじ2
藻塩	2つまみ
きび糖	1つまみ
油(菜種油など)	適量



### 作り方

(1) ボウルに米粉、水、塩、きび糖を入れてよく混ぜる。

オーブンシートを広げ、真ん中より少し左に生地をのせ、右側のシートを折りたたむようにかぶせて、バットの底などを使って1mm程度の厚さにやさしく押してのばす。

(2) シートで挟んだままオーブンに入れ、160度(予熱なし)で10~20分ほど生地が半透明になるまで焼く。

(フライパンでもOK。その場合は弱火で蒸し焼きにして10分程度)

取り出したら、上側のシートをそっとはがして2、3cm角に切り、常温で一晩ぐらいしっかりと乾燥させる。

(3) 生地が乾いたら、180度の油で揚げ、色づく手前で取り出す。

レシピ提供：大島菊枝

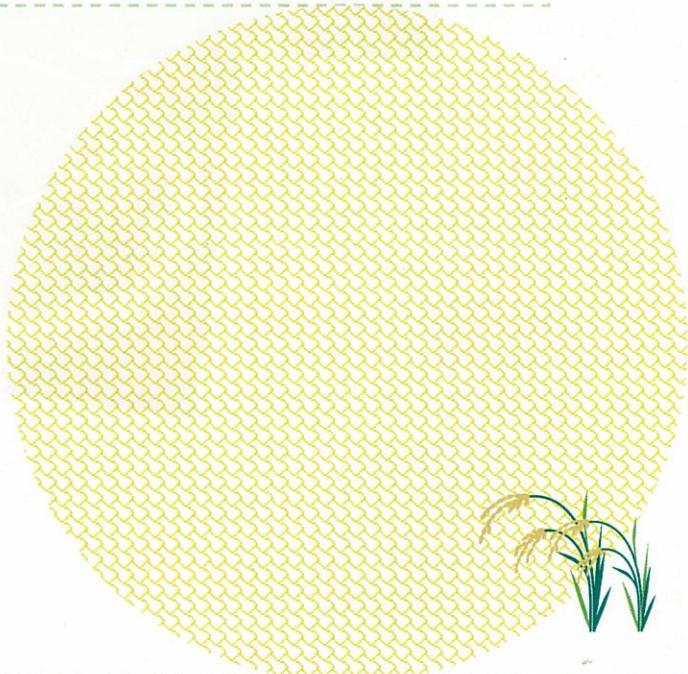


・米粉の種類によって、水を少し増やしてください。

フレーバーを加えるときは、小さじ1/2ぐらいずつ混ぜ込むと良いですよ。

・生地は風通しの良いところにおいて、パリッと乾燥させましょう。

・揚げるときは生地が倍ぐらい膨らむので、1度に入れすぎないようにしてください。



みんなで食料自給率アップ！