



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！ <b>カリっとたこ焼き</b>	お料理レベル	
		 <b>簡単</b> 	
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。			
		<b>材料（2人分） 約30個分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉 100g</li> <li>・卵 1個 (50g)</li> <li>・だし汁 300ml (ない場合は無塩の顆粒だし 5g と水 300ml で対応)</li> <li>・醤油 大さじ 1/2</li> <li>・たこ 120g</li> <li>・キャベツ 100g</li> <li>・サラダ油 大さじ 1</li> <li>・ねぎ 40g</li> <li>・紅生姜 20g</li> </ul> <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨネーズ 適宜</li> <li>・鰯節 適宜</li> <li>・中濃ソース 適宜</li> <li>・青のり 適宜</li> </ul>	

### 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！ <b>ポンデケージョ</b>	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。

	<b>材料 (2人分)</b> • 米粉 100g • 牛乳 120ml • 粉チーズ 60g
---	--

### 作り方

- 材料をすべてボウルに入れ、生地がまとまるまでこねる。
- 12~14個程度に生地を分けて、それぞれ丸める。
- 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！ <b>ミルクだんごのフルーツポンチ</b>	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