

みんなで作ろう！！

## 米粉レシピ集

「米粉でどんな料理が作れるの？」こんな疑問を持っている方も多いはず。ここでは身近な食材で作れるレシピからちょっと意外な取り合わせまで、試してみたくなるようなレシピを集めてみました。

*Let's Cooking!!*



### 米粉バナナケーキ



材料	
米粉（小麦粉グルテン未使用）	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	50 g
卵	2個
無塩バター	50 g
バナナ	1本
レモン	1/2個

#### 作り方

- ①レモンは皮をすりおろし、果汁を絞っておく。
- ②オーブンを180℃で予熱しておく。
- ③バターは溶かしておく。
- ④バナナはフォークでつぶすか、包丁でザクザク切っておく。
- ⑤ボールに卵を割り入れ、砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑥米粉とベーキングパウダーを合わせ、ボールに加える。
- ⑦③のバターに①のレモンを混ぜてから、ボールに加える。
- ⑧②のバナナを加え、さっと混ぜ、型に入れる。
- ⑨180℃のオーブンで約40分焼く。

資料提供：森田美美さん（石川県）

## 米粉レシピ集

### 米粉チーズスフレ



材料	
米粉（小麦粉グルテン未使用）	6 g
クリームチーズ	125 g
牛乳	60 g
砂糖	30 g
卵（L）	1個
無塩バター	10 g
レモン（果汁）	大1
サラダオイル	少量

#### 作り方

- ①レモンは、果汁を絞っておく。型に薄くサラダオイルを塗っておく。
- ②クリームチーズは室温に戻し、卵黄と卵白に分けておく。
- ③ボールに卵黄を入れ、砂糖10gと米粉を加え、よくすり混ぜる。
- ④牛乳を加え、火（弱火）にかけクリーム状にする。
- ⑤火からおろし、チーズとバター、①レモンを加える。
- ⑥卵白と砂糖20gをしっかりと泡立て⑤にさっと混ぜ型に流し入れる。
- ⑦オーブン180℃、湯煎で50分焼く。

資料提供：森田美美さん（石川県）

### 米粉蒸しパン



材料（紙コップ185～205ml5個） ＝抹茶＝	
米粉（小麦粉グルテン未使用）	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	50 g
卵	1個
牛乳	100 cc
サラダオイル	小さじ1
抹茶	小さじ1
チョコチップ	適宜

#### 作り方

- ①米粉、抹茶、ベーキングパウダーをよく混ぜる。
- ②ボールに卵、牛乳とサラダオイルを混ぜ、砂糖と①の粉類を加え、よくすり混ぜる。
- ③型かカップに流し込み、チョコチップをトッピング。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で10～12分蒸す。

資料提供：森田美美さん（石川県）