

# **米粉レシピ集**

**社団法人長野県栄養士会**

米粉レシピ 目次

| No. | 料理名                  | No. | 料理名                    |
|-----|----------------------|-----|------------------------|
| 1   | しっとりお好み焼き            | 31  | 野菜フリッター                |
| 2   | にらの薄焼き               | 32  | 米粉うどん                  |
| 3   | ピーマンの薄焼き             | 33  | はちみつ入り米粉パン             |
| 4   | にらとエビのちぢみ            | 34  | 米粉パン                   |
| 5   | 豆腐とニラの米粉チヂミ          | 35  | ホームベーカリーで作る米粉ときなこの雑穀パン |
| 6   | 韓国風お好み焼き(チヂミ)        | 36  | 米粉のクイックブレッド スパイシーカレー味  |
| 7   | ピザ風うすやき              | 37  | 米粉のクイックブレッド バナナ味       |
| 8   | お手軽ピザ                | 38  | 朝食クレープ                 |
| 9   | カリカリエビピザ             | 39  | 黒ごまクレープ                |
| 10  | じゃがピザ                | 40  | 米粉のパンケーキ               |
| 11  | 米粉のひんのベ汁             | 41  | 青菜の蒸しケーキ               |
| 12  | 米粉すいとん〜夏バージョン〜       | 42  | あずき豆乳マフィン              |
| 13  | 大根もち                 | 43  | 果物タルト(カスタードクリーム入り)     |
| 14  | かぼちゃとおから入りによつき       | 44  | 米粉のチュロス                |
| 15  | かぼちゃによつき チーズクリームソース  | 45  | コーンドーナツ                |
| 16  | かぶの米粉スープ             | 46  | ミニ肉まん                  |
| 17  | 人参ポタージュ              | 47  | 枝豆入りすあま                |
| 18  | 夏野菜ポタージュ             | 48  | かるかん                   |
| 19  | じゃがいもだんご in パンプキンスープ | 49  | 青菜のやせうま                |
| 20  | チキンクリームシチュー          | 50  | 簡単やしょうま                |
| 21  | ヘルシーカレー              | 51  | 抹茶いろいろ                 |
| 22  | 鶏たまごの吸い物             |     |                        |
| 23  | 花餅のお吸い物              |     |                        |
| 24  | もちもちれんこんのつくね揚げ       |     |                        |
| 25  | 真っ白エビしゅうまい           |     |                        |
| 26  | 手作りソーセージ             |     |                        |
| 27  | 米粉入り千草卵              |     |                        |
| 28  | 豆乳ごま豆腐               |     |                        |
| 29  | 具たくさんグラタン            |     |                        |
| 30  | 野菜のかき揚げ              |     |                        |

# No. 1

## しっとりお好み焼き



| 所要時間                          |       | 20 分                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                       |       | 作り方                                                                                                                                                                                             |
| 米粉                            | 100g  | ① キャベツは短冊切り、豚肉、生エビは一口大に切る。<br>紅生姜も短めに切る。<br>② 卵を溶き、水を加え、米粉を入れる。<br>③ ②に①の材料を加え混ぜる。<br>④ マヨネーズ、ケチャップ、とんかつソースを混ぜソースを作っておく。<br>⑤ フライパンまたはホットプレートに油を塗り③を丸く流し両面を焼く。<br>⑥ 皿に盛り、④のソースを塗り、青のり、花かつおをのせる。 |
| 水                             | 150cc |                                                                                                                                                                                                 |
| 卵                             | M1個   |                                                                                                                                                                                                 |
| キャベツ                          | 100g  |                                                                                                                                                                                                 |
| 豚バラ                           | 50g   |                                                                                                                                                                                                 |
| 生エビ                           | 50g   |                                                                                                                                                                                                 |
| 紅生姜                           | 15g   |                                                                                                                                                                                                 |
| 油                             | 適宜    |                                                                                                                                                                                                 |
| マヨネーズ                         | 30g   |                                                                                                                                                                                                 |
| ケチャップ                         | 10g   |                                                                                                                                                                                                 |
| とんかつソース                       | 5g    |                                                                                                                                                                                                 |
| 青のり                           | 適宜    |                                                                                                                                                                                                 |
| 花かつお                          | 適宜    |                                                                                                                                                                                                 |
| ポイント・アドバイス                    |       |                                                                                                                                                                                                 |
| 生地にも、お好みで揚げ玉を入れると、コクがでます。     |       |                                                                                                                                                                                                 |
| 長いもを入れなくても、しっとりとしたお好み焼きができます。 |       |                                                                                                                                                                                                 |

### 栄養価(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 500kcal |
| たんぱく質 | 15. 4g  |
| 脂質    | 27. 2g  |
| 塩分    | 1. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 2

### にらの薄焼き



| 所要時間                                                                                       |           | 15 分                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2枚分）                                                                                    |           | 作り方                                                                                                                                                    |
| 微細米粉                                                                                       | 100g      | ① にらは2, 3cm長さに切っておく。<br>② ボールにAの材料を全て入れ、泡だて器で味噌が溶けるまですり混ぜる。<br>③ ②のボールの中に米粉を混ぜ、粉っぽさがなくなったら①のにらも混ぜる。<br>④ 熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、③の種を流し入れふたをして弱火で両面きつね色に焼く。 |
| 重曹                                                                                         | 小さじ1/2    |                                                                                                                                                        |
| にら                                                                                         | 40g(1/2束) |                                                                                                                                                        |
| A { 卵                                                                                      | 1個        |                                                                                                                                                        |
| みそ                                                                                         | 大さじ1      |                                                                                                                                                        |
| 牛乳                                                                                         | 100cc     |                                                                                                                                                        |
| 砂糖                                                                                         | 大さじ1      |                                                                                                                                                        |
| サラダ油                                                                                       | 適量        |                                                                                                                                                        |
| ポイント・アドバイス<br>昔懐かしいにらせんべいの米粉バージョン。味噌の風味がベスト。<br>中に入れる具材はにらのほか、お好みで。<br>重曹でホットケーキのような仕上がりに。 |           |                                                                                                                                                        |

#### 栄養価（1枚分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 302kcal |
| たんぱく質 | 8. 3g   |
| 脂質    | 8. 4g   |
| 塩分    | 0. 9g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 3 ピーマンの薄焼き



| 所要時間               |       | 20 分                                                                                                                |
|--------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (2人分)           |       | 作り方                                                                                                                 |
| ピーマン               | 40g   | ① ピーマン、赤ピーマンは5mm角に切り、電子レンジにかける。<br>② 米粉に卵、水を加え混ぜ、①のピーマンとコーンを<br>入れる。<br>③ 油をひいたフライパンで②を弱火で両面焼く。<br>④ くるみ味噌を作って③に塗る。 |
| 赤ピーマン              | 40g   |                                                                                                                     |
| コーン                | 40g   |                                                                                                                     |
| 米粉                 | 60g   |                                                                                                                     |
| 卵                  | 1/2個  |                                                                                                                     |
| 水                  | 100cc |                                                                                                                     |
| 油                  | 大さじ1  |                                                                                                                     |
| 味噌                 | 20g   |                                                                                                                     |
| くるみ                | 10g   |                                                                                                                     |
| 砂糖                 | 6g    |                                                                                                                     |
| ポイント・アドバイス         |       |                                                                                                                     |
| くるみをゴマに変えてもおいしいです。 |       |                                                                                                                     |

## 栄養価 (1枚分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 220kcal |
| たんぱく質 | 3. 3g   |
| 脂質    | 13. 2g  |
| 塩分    | 1. 2g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 4

### にらとエビのちぢみ



| 所要時間                                   |       | 20 分                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（1枚分）                                |       | 作り方                                                                                                                        |
| にら                                     | 1束    | ① にらは2cm長さに切る。<br>② ボールのにら、桜エビ、米粉を入れて混ぜる。<br>③ とき卵に水を加え②に混ぜる。<br>④ フライパンにごま油を熱し、③を流し入れて薄くのばし糸唐辛子を散らし両面色よく焼く。<br>⑤ 酢醤油を添える。 |
| 桜エビ                                    | 5g    |                                                                                                                            |
| 米粉                                     | 40g   |                                                                                                                            |
| 卵                                      | 1個    |                                                                                                                            |
| 水                                      | 100cc |                                                                                                                            |
| 糸唐辛子                                   | 少々    |                                                                                                                            |
| ごま油                                    | 大さじ1  |                                                                                                                            |
| 酢醤油                                    | 適宜    |                                                                                                                            |
| ポイント・アドバイス<br>米粉を使ったにらたっぷりの少しピリ辛ちぢみです。 |       |                                                                                                                            |

#### 栄養価（1枚分）

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 78kcal |
| たんぱく質 | 6. 3g  |
| 脂質    | 6. 9g  |
| 塩分    | 0. 8g  |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 5 豆腐とニラの米粉千チミ



| 所要時間                   |        | 35 分                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (2人分) 直径18cm×2枚分    |        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 米粉                     | 150g   | ① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。<br>② ボールに豆腐を入れて泡立て器でつぶし、豆乳を注ぐ。<br>塩を入れて、①を加えてなめらかになるまで混ぜ、細かくきざんだ高菜漬けとニラ、ごまも加えて混ぜ合わせる。<br>③ フライパンにサラダ油を熱し、②の半分の量を水でぬらしたお玉ですくって流す。約1cmが目安。<br>④ ふたをして中火で2分焼き、裏返してさらに中火で2分焼く。<br>残りの1枚も同様に焼く。<br>⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。 |
| ベーキングパウダー              | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 木綿豆腐                   | 30g    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 豆乳                     | 150cc  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 塩                      | 少々     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 高菜漬け                   | 25g    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ニラ                     | 25g    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 炒りごま(白・黒)              | 各小さじ1  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| サラダ油                   | 大さじ1/2 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ポン酢しょうゆ                | 適量     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ポイント・アドバイス             |        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 韓国のお好み焼きを日本人好みにさっぱりと！！ |        |                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 栄養価 (1枚分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 372kcal |
| たんぱく質 | 12. 7g  |
| 脂質    | 8. 7g   |
| 塩分    | 0. 3g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 6

### 韓国風お好み焼き(千デミ)



| 所要時間    |         |           | 15 分                                              |
|---------|---------|-----------|---------------------------------------------------|
| 材料（2人分） |         |           | 作り方                                               |
| A       | じゃがいも   | 中1個(120g) | ① じゃがいもはよく洗い皮ごとすりおろす。                             |
|         | 豚肉もも薄切り | 60g       | ② 豚肉は1cm幅に切り、サラダ油をひいたフライパンで焼いて取り出しておく。            |
|         | サラダ油    | 小さじ1/2    | ③ キムチ漬け、青じそはせん切り、にらは3cm長さに切る。                     |
|         | 白菜キムチ漬け | 40g       | ④ Aの材料をボールに入れ混ぜる。                                 |
|         | 青じそ     | 10g       | ⑤ 液状になりすぎないように様子をみながら④にだし汁を加えていきポテドロ状になるように生地を作る。 |
|         | にら      | 50g       | ⑥ フライパンにごま油をひいて生地を広げ両面焼き、適当な大きさに切る。               |
|         | 米粉      | 50g       | ⑦ Bの調味料を合わせたれを作る。                                 |
|         | 干しえび    | 20g       | 好みでチヂミにたれをつけていただく。                                |
|         | 白いりごま   | 5g        |                                                   |
|         | だし汁     | 40～50cc   |                                                   |
|         | ごま油     | 小さじ1      |                                                   |
| <たれ>    |         |           |                                                   |
| B       | 酢       | 大さじ1      |                                                   |
|         | しょうゆ    | 小さじ1      |                                                   |
|         | ラー油     | 小さじ1      |                                                   |
|         | 白いりごま   | 小さじ1      |                                                   |

ポイント・アドバイス

・つなぎにすりおろしたじゃがいもを加えるとより一層モチモチ感が出ます。

じゃがいもを長いもに変えてもよいでしょう。

・具材はイカ等の魚介類や野菜も良いでしょう。

#### ポイント・アドバイス

- ・つなぎにすりおろしたじゃがいもを加えるとより一層モチモチ感が出ます。
- ・じゃがいもを長いもに変えてもよいでしょう。
- ・具材はイカ等の魚介類や野菜もよいでしょう。

#### 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 279kcal |
| たんぱく質 | 16. 9g  |
| 脂質    | 7. 8g   |
| 塩分    | 1. 2g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 7

## ピザ風薄焼き



| 所要時間                        |       | 25 分                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                     |       | 作り方                                                                                                                                                              |
| 米粉                          | 200g  | ① ソーセージは小口切りにする。<br>② ピーマンは薄い輪切りにする。<br>③ 米粉と牛乳、卵を混ぜて、ミックスベジタブルとソーセージを混ぜる。<br>④ フライパンに油を敷いて②を流し入れる。<br>⑤ ピーマンとチーズをのせて蓋をして弱火でゆっくり焼く。<br>⑥ 焼きあがったら、切り分けてケチャップを添える。 |
| ミックスベジタブル                   | 100g  |                                                                                                                                                                  |
| ウインナソーセージ                   | 4本    |                                                                                                                                                                  |
| ピーマン                        | 1個    |                                                                                                                                                                  |
| チーズ                         | 80g   |                                                                                                                                                                  |
| 牛乳                          | 300cc |                                                                                                                                                                  |
| 卵                           | 1個    |                                                                                                                                                                  |
| ケチャップ                       | 適宜    |                                                                                                                                                                  |
| 油                           | 適宜    |                                                                                                                                                                  |
| ポイント・アドバイス<br>一口大に小さく焼いてもよい |       |                                                                                                                                                                  |

### 栄養価（1人分）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 431 kcal |
| たんぱく質 | 15. 7g   |
| 脂質    | 18. 2g   |
| 塩分    | 0. 9g    |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 8

### お手軽ピザ



| 所要時間    |            |        | 20 分                                                                                                                                    |
|---------|------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分） |            |        | 作り方                                                                                                                                     |
| A       | ドライイースト    | 1. 5g  | ① ボールにAを入れ泡立て器で混ぜ、よく溶かす。<br>② Bをビニール袋に入れよく振って混ぜ合わせておく。<br>③ ①に②を入れ、粉が残らないように混ぜ手のひらを使ってよくこねていく。（3分位）                                     |
|         | はちみつ       | 小さじ1/4 |                                                                                                                                         |
|         | 40℃弱のお湯    | 30cc   |                                                                                                                                         |
| B       | パン用米粉      | 50g    | ④ まとまったらCのオリーブ油を加えよくなじませるようにこねる。                                                                                                        |
|         | ベーキングパウダー  | 1g弱    |                                                                                                                                         |
|         | 塩          | 1g     |                                                                                                                                         |
| C       | オリーブ油      | 小さじ1弱  | ⑤ 10cc弱のお湯の様子をみながら加え、弾力が出るようにボールの手前の壁を使ってこねる。                                                                                           |
|         | 40℃弱のお湯    | 10cc弱  |                                                                                                                                         |
| D       | カットトマト缶    | 50g    | 丸くまるめて軽くラップに包み、ビニール袋に入れ40℃のお湯の中で10分発酵させる。                                                                                               |
|         | オリーブ油      | 小さじ1/4 |                                                                                                                                         |
|         | 塩          | 0. 5g  |                                                                                                                                         |
|         | こしょう       | 少々     |                                                                                                                                         |
|         | ウインナーソーセージ | 50g    | ⑥ Dを器の中に入れ混ぜ、ピザソースを作る。                                                                                                                  |
|         | モッツアレラチーズ  | 50g    |                                                                                                                                         |
|         | まいたけ       | 50g    | ⑦ ソーセージは小口切りにし皿に並べて2分加熱する。<br>バジルは大きいものはちぎる。<br>まいたけは小房に分ける。<br>チーズは1cm幅の半切りにする。                                                        |
|         | バジル        | 15g    |                                                                                                                                         |
| E       | オリーブ油      | 小さじ1/2 | ⑧ 魚焼きグリルを強火で2分加熱しておく。<br>⑨ アルミホイルをグリルにのる大きさに切り、Eのオリーブ油をぬり、⑤の生地を全面に広げてのばし、強火で1分30秒焼く。<br>⑩ 裏返してピザソースを塗り、バジル以外の具材をのせて2分焼き、バジルをちらしたら出来上がり。 |

#### ポイント・アドバイス

発酵時間が短く、パリパリピザが出来ます。

具材はお好みで、鶏のささみの酒蒸し、シーフード、ピーマン、アスパラ、ほうれん草などでも合います。

#### 栄養価(1枚分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 227kcal |
| たんぱく質 | 9. 1g   |
| 脂質    | 9. 7g   |
| 塩分    | 1. 5g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 9

## かいかいエビピザ



| 所要時間                           |         | 30 分    |                               |
|--------------------------------|---------|---------|-------------------------------|
| 材料（2人分）                        |         | 作り方     |                               |
| A {                            | パン用米粉   | 100g    | ① ボールにAを入れ、混ぜ合わせる。            |
|                                | 塩       | 小さじ1/4  | ② ①に水を少しずつ加え、耳たぶのかたさになるまでこねる。 |
|                                | オリーブオイル | 小さじ1/2  | ③ 生地を薄くのばし、桜えび、ピザ用チーズをのせる。    |
|                                | 水       | 60～80cc | ④ 200℃に温めておいたオーブンで15～20分焼く。   |
|                                | 桜えび     | 20g     | ⑤ 焼きあがったピザに、こねぎをちらす。          |
|                                | ピザ用チーズ  | 40g     |                               |
|                                | こねぎ     | 10g     |                               |
| ポイント・アドバイス                     |         |         |                               |
| カルシウムたっぷりのピザです。おやつはもちろんおつまみにも！ |         |         |                               |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 263kcal |
| たんぱく質 | 8. 8g   |
| 脂質    | 6. 6g   |
| 塩分    | 1. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 10

## じゃがピザ



| 所要時間                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2枚分）                                                                                                                                                                                                                                                                              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>&lt;ピザの台&gt;</p> <p>じゃがいも 100g</p> <p>米粉 150g</p> <p>卵 Mサイズ1こ(50g)</p> <p>水 1カップ(200cc)</p> <p>塩・こしょう 少々</p> <p>味噌 小さじ1</p> <p>&lt;ピザの具&gt;</p> <p>ピーマン 15～20g</p> <p>トマト 50～60g</p> <p>玉ねぎ 15g</p> <p>ハム 1枚(15g)</p> <p>溶けるチーズ(スライスチーズ) 1枚(18g)</p> <p>バター 10g</p> <p>油 大さじ1</p> | <p>① ピーマン・ハム・たまねぎは、せん切り、トマトは、1cmの角切りにする。</p> <p>② ジャガ芋は、せん切りにし、バターで少し焦げ目がつく程度にカラッといためて、塩・こしょうをふる。</p> <p>③ ボールに米粉・とき卵を入れて混ぜ、そこへ、②・味噌を入れて、さっくりと混ぜる。</p> <p>④ フライパンに大さじ1/4の油を入れ、③の半分量の生地を入れ、火を通す。うすく焦げ目がついたら、再び大さじ1/4の油を入れて、返して裏側も火を通す。</p> <p>⑤ ①の材料をのせ、さらにチーズをのせて、ふたをしてチーズがとけるまで弱火で焼く。</p> <p>⑥ 2枚目も同じように焼く。</p> |
| <p>ポイント・アドバイス</p> <p>米粉と味噌の相性は抜群です。みそを入れたのが「みそ」です。</p>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 栄養価（1枚分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 264Kcal |
| たんぱく質 | 7. 2g   |
| 脂質    | 9. 8g   |
| 塩分    | 0. 8g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 11

## 米粉のひんのべ汁



| 所要時間              |       | 30 分                                                                                                                                    |
|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）           |       | 作り方                                                                                                                                     |
| 米粉                | 150g  | ① 米粉を湯でこねて休ませる。<br>② 鶏肉は一口大に、白菜、人参は短冊切りにする。<br>③ きのは石づきを除き、ほぐして食べよい大きさにしておく。<br>④ だし汁で鶏肉と野菜、きのこを煮る。<br>⑤ ①をちぎってのばしながら④に入れてひと煮し、味噌で調味する。 |
| 湯                 | 100cc |                                                                                                                                         |
| だし汁               | 400cc |                                                                                                                                         |
| 鶏もも肉              | 80g   |                                                                                                                                         |
| 白菜                | 1枚    |                                                                                                                                         |
| 人参                | 40g   |                                                                                                                                         |
| しめじ               | 40g   |                                                                                                                                         |
| えのき               | 40g   |                                                                                                                                         |
| 味噌                | 30g   |                                                                                                                                         |
| ポイント・アドバイス        |       |                                                                                                                                         |
| 季節の野菜をたっぷり使いましょう。 |       |                                                                                                                                         |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 400kcal |
| たんぱく質 | 14. 5g  |
| 脂質    | 7. 4g   |
| 塩分    | 1. 9g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 12

### 米粉すいとん ～夏バージョン～



| 所要時間                                                                                                                                                                                                                    |  | 20 分                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                                                                                                                                                                                                                 |  | 作り方                                                                                                                                                                        |
| すいとんの種<br>{ パン用米粉 50g<br>スキムミルク 大さじ1<br>卵 1個<br>牛乳 50cc<br>高野豆腐(乾物をおろす) 1/2枚分<br>塩 少々<br><br>にんじん 10g<br>なす 1/2本(40g)<br>モロッコいんげん 2本<br>しめじ 20g<br>わかめ(乾) 1g<br>油揚げ 1/2枚<br>出し汁 2カップ<br>薄口しょうゆ 小さじ2<br>みりん 小さじ1<br>塩 適量 |  | ① ボウルにすいとんの種を材料を全て入れ混ぜ合わせ種を作る。<br>② 野菜、油揚げは食べやすい大きさに切る。<br>③ 鍋に出し汁を熱し②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。<br>④ ③の鍋の中に①のすいとんの種をスプーンで一口ずつ落とし入れて煮る。<br>⑤ すいとんが煮えたら、薄口しょうゆ、みりんを加え、塩で味を調えて出来上がり。 |
| ポイント・アドバイス<br>季節の野菜を使ったカルシウムたっぷりのすいとんです。<br>お好みの野菜やしょうゆ味をみそ味にしてもおいしいです。                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                            |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 192kcal |
| たんぱく質 | 9. 5g   |
| 脂質    | 7. 6g   |
| 塩分    | 1. 0g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 13

## 大根もち



| 所要時間               |       | 20 分                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）            |       | 作り方                                                                                                                                                                    |
| 大根                 | 120g  | ① 大根, 人参、椎茸はせん切りにする。<br>② 桜エビは粗みじん、三つ葉は2cmくらいに切る。<br>③ サラダ油で①を炒め塩をふる。<br>④ ③が冷めたら②を入れ、米粉と水を加えて混ぜる。<br>⑤ 卵焼き器にごま油を敷き、④を流し入れて中火の弱火で両面色よく焼く。<br>⑥ 切り分けて好みに酢醤油、コチュジャンを添える。 |
| 人参                 | 15g   |                                                                                                                                                                        |
| 椎茸                 | 1枚    |                                                                                                                                                                        |
| 三つ葉                | 3本    |                                                                                                                                                                        |
| 桜エビ                | 6g    |                                                                                                                                                                        |
| 塩                  | ひとつまみ |                                                                                                                                                                        |
| サラダ油               | 小さじ2  |                                                                                                                                                                        |
| 米粉                 | 70g   |                                                                                                                                                                        |
| 水                  | 150cc |                                                                                                                                                                        |
| ごま油                | 小さじ1  |                                                                                                                                                                        |
| 酢醤油                | 適宜    |                                                                                                                                                                        |
| コチュジャン             | 適宜    |                                                                                                                                                                        |
| ポイント・アドバイス         |       |                                                                                                                                                                        |
| 焼くとき焦がさないようにゆっくり焼く |       |                                                                                                                                                                        |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 188kcal |
| たんぱく質 | 3. 6g   |
| 脂質    | 4. 9g   |
| 塩分    | 0. 5g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 14

## かぼちゃとおから入りにょっき



| 所要時間                 |       | 50 分                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）              |       | 作り方                                                                                                                                                                                |
| 米粉                   | 50g   | ① 米粉、おから、蒸してつぶしたかぼちゃ、塩、豆腐をよく混ぜてこねる。<br>② 細くのばして小口に切り、フォークで形づくる。<br>③ たっぷりの湯でゆでる。<br>④ フライパンにみじん切りのにんにくと唐辛子、油を熱し、香りが出たらざく切りのトマトを加えて炒める。<br>⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、にょっきを入れて煮からめバジルをちぎって散らす。 |
| おから                  | 20g   |                                                                                                                                                                                    |
| かぼちゃ                 | 50g   |                                                                                                                                                                                    |
| 塩                    | ひとつまみ |                                                                                                                                                                                    |
| 木綿豆腐                 | 50g   |                                                                                                                                                                                    |
| トマト                  | 1個    |                                                                                                                                                                                    |
| にんにく                 | 小1かけ  |                                                                                                                                                                                    |
| 唐辛子                  | 1/2本  |                                                                                                                                                                                    |
| オリーブ油                | 大さじ1  |                                                                                                                                                                                    |
| 塩、こしょう               | 少々    |                                                                                                                                                                                    |
| バジル                  | 2枚    |                                                                                                                                                                                    |
| ポイント・アドバイス           |       |                                                                                                                                                                                    |
| おからが入り食物繊維がしっかりとれます。 |       |                                                                                                                                                                                    |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 212kcal |
| たんぱく質 | 4. 8g   |
| 脂質    | 7. 8g   |
| 塩分    | 0. 5g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 15

### かぼちゃによっき チーズクリームソース



| 所要時間                  |      | 50 分                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）               |      | 作り方                                                                                                                                                                                                                       |
| かぼちゃ                  | 150g | <p>① かぼちゃは種を除き、蒸して皮をはずしマッシュする。</p> <p>② かぼちゃが熱いうちに米粉を混ぜて、卵黄も加えてよくこねる。</p> <p>③ ②の生地を直径1. 5cmの棒状に伸ばして2cmくらいに切る。</p> <p>④ 鍋に湯をたっぷり沸かし、③にフォークで溝をつけてゆで、ザルにとる。</p> <p>⑤ ソースの材料を鍋に入れて混ぜ、とろみがつくまで火にかける。</p> <p>⑥ ④にソースをからめる。</p> |
| 米粉                    | 50g  |                                                                                                                                                                                                                           |
| 卵黄                    | 1個   |                                                                                                                                                                                                                           |
| 牛乳                    | 1カップ |                                                                                                                                                                                                                           |
| 米粉                    | 大さじ2 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 粉チーズ                  | 30g  |                                                                                                                                                                                                                           |
| ブイヨン                  | 1/2個 |                                                                                                                                                                                                                           |
| 塩、こしょう                | 少々   |                                                                                                                                                                                                                           |
| 打ち粉(米粉)               | 適宜   |                                                                                                                                                                                                                           |
| ポイント・アドバイス            |      |                                                                                                                                                                                                                           |
| かぼちゃをじゃが芋にかえてもおいしいです。 |      |                                                                                                                                                                                                                           |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 353Kcal |
| たんぱく質 | 12.6g   |
| 脂質    | 12.9g   |
| 塩分    | 1.5g    |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 16

### かぶの米粉スープ



| 所要時間                          |          | 30 分                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (2人分)                      |          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| かぶ                            | 2個(100g) | ① かぶは皮をむいて、1/2個を飾り用にくし型(4等分)に切り、残りを小さめの乱切りにする。<br>② たまねぎは薄くスライスし、鍋にオリーブオイルを熱してから、しんなりするまで炒める。<br>③ ②にB(水、コンソメ)、かぶを入れて煮る。かぶがやわらかくなったらくし形の株を取り出し、A(水に溶いた米粉)を入れてとろみがつくまで煮る。<br>④ ③のあら熱をとり、これをミキサーで攪拌して、また鍋に戻す。<br>⑤ ④に飾り用のかぶ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味をととのえる。器に盛ってパセリを散らす。 |
| たまねぎ                          | 50g      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| オリーブオイル                       | 大さじ1/3   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| A {                           | 微細米粉     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               | 水        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| B {                           | コンソメ     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               | 水        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳                            | 50cc     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| こしょう                          | 適宜       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| パセリ                           | 1/2枝(2g) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 塩                             | 1g       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ポイント・アドバイス                    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| たまねぎは色づかない程度に炒める。             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| くし型に切った飾り用のかぶは、煮くずれないように注意する。 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳を入れてからは煮すぎないように注意する。        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### 栄養価 (1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 71kcal |
| たんぱく質 | 2.8g   |
| 脂質    | 1.8g   |
| 塩分    | 1.6g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 17

### 人参ポタージュ



| 所要時間              |       | 30 分                                                                                                         |
|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）           |       | 作り方                                                                                                          |
| 人参                | 120g  | ① 人参、たまねぎは薄切りにしてバターで炒め、水、コンソメ、ロリエを加えて人参がやわらかくなるまで煮る。<br>② ロリエを除き、①に米粉、牛乳を加えてミキサーにかける。<br>③ 鍋に戻して塩、こしょうで調味する。 |
| たまねぎ              | 20g   |                                                                                                              |
| バター               | 小さじ2  |                                                                                                              |
| コンソメ              | 1/2個  |                                                                                                              |
| 水                 | 300cc |                                                                                                              |
| 米粉                | 大さじ2  |                                                                                                              |
| 牛乳                | 100cc |                                                                                                              |
| 塩、こしょう            | 少々    |                                                                                                              |
| ロリエ               | 1枚    |                                                                                                              |
| ポイント・アドバイス        |       |                                                                                                              |
| 米粉で簡単にとろみがつけられます。 |       |                                                                                                              |

#### 栄養価（1人分）

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 88Kcal |
| たんぱく質 | 2. 6g  |
| 脂質    | 2. 9g  |
| 塩分    | 1. 2g  |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 18

### 夏野菜ポタージュ



| 所要時間              |       | 30 分                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）           |       | 作り方                                                                                                                                                                                           |
| トマト               | 1個    | ① トマトは湯むきして皮と種を除き、ざく切りにする。<br>② ナスは皮をむいて小口に切り水にさらす。<br>③ 玉ねぎとセロリは薄切りにする。<br>④ 玉ねぎとセロリを油で炒め、なすとトマトとロリエ、1カップのスープを加えて煮る。<br>⑤ ロリエを取り出しミキサーにかける。<br>⑥ 鍋に戻し、残りのスープと米粉を加えて煮て塩、こしょうで味をととのえ、粒コーンを添える。 |
| 長ナス               | 小1本   |                                                                                                                                                                                               |
| たまねぎ              | 1/4個  |                                                                                                                                                                                               |
| セロリ               | 20g   |                                                                                                                                                                                               |
| オリーブ油             | 小さじ2  |                                                                                                                                                                                               |
| 米粉                | 大さじ1  |                                                                                                                                                                                               |
| コンソメ              | 1/2個  |                                                                                                                                                                                               |
| 水                 | 300cc |                                                                                                                                                                                               |
| 塩、こしょう            | 少々    |                                                                                                                                                                                               |
| ロリエ               | 1枚    |                                                                                                                                                                                               |
| 粒コーン              | 40g   |                                                                                                                                                                                               |
| ポイント・アドバイス        |       |                                                                                                                                                                                               |
| 米粉で簡単にとろみがつけられます。 |       |                                                                                                                                                                                               |

#### 栄養価（1人分）

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 69kcal |
| たんぱく質 | 1. 7g  |
| 脂質    | 2. 4g  |
| 塩分    | 0. 8g  |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 19

## じゃがいもだんご in パンプキンスープ



| 所要時間                   |            | 30 分                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                |            | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| かぼちゃ                   | 100g       | ① かぼちゃは小さめに切る。<br>玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒め、かぼちゃ、水、コンソメの素を加えて煮る。<br>② やわらかくなったら火からおろし、あら熱をとり、フードカッターでペースト状にする。鍋に戻し、牛乳、米粉、塩こしょうを加え1～2分沸騰させて火を止める。<br>③ じゃがいもはレンジで3分加熱してポテトマッシャーでつぶし、米粉、牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。<br>④ ③を10個の平たいだんごに丸め、沸騰したお湯に入れてゆでる。浮いてきたらすぐに水にとる。<br>⑤ ④を器に盛り②をかける。 |
| 玉ねぎ                    | 25g        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| バター                    | 小さじ2弱      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 水                      | 150cc      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| コンソメの素                 | 小さじ1/2(1g) |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 牛乳                     | 200cc      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 米粉                     | 大さじ1       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 塩                      | 0. 5g      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| こしょう                   | 少々         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| じゃがいも                  | 80g        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 米粉                     | 50g        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 牛乳                     | 50cc       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 塩こしょう                  | 少々         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ポイント・アドバイス             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| スープを裏ごしするとなめらかに仕上がります。 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 299kcal |
| たんぱく質 | 7. 8g   |
| 脂質    | 8. 1g   |
| 塩分    | 0. 7g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 20

### チキンクリームシチュー



| 所要時間    |         | 40 分                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料(4人分) |         | 作り方                                                                                                                                                                                                                                   |
| とりもも肉   | 200g    | ① 米粉は、牛乳に溶かしておく。<br>② 鶏肉は一口大、白菜はざく切り、舞茸は小房に分け、人参は乱切りにする。<br>③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を加える。<br>④ 全体に油がまわりしんなりしてきたら水と固形スープの素を加える。<br>⑤ 沸騰したら、あくを取り中火で15分ほど煮る。<br>⑥ 人参が柔らかくなっていることを確認して①を少しずつ加え、よく混ぜる。<br>⑦ 火を弱めてとろみがつくまで煮込み、塩こしょうで味を整える。 |
| 白菜      | 400g    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 舞茸      | 100g    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 人参      | 80g     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 固形スープの素 | 3個(12g) |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 水       | 320g    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳      | 480g    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 米粉(微細)  | 36g     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 塩       | 2g      |                                                                                                                                                                                                                                       |
| こしょう    | 少々      |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 油       | 8g      |                                                                                                                                                                                                                                       |

#### ポイント・アドバイス

牛乳を加えたら、沸騰させないように。分離してしまいます。

舞茸は、汁が黒っぽくなるので、色を綺麗に仕上げたい時は、シメジなどがいいです。

具は何でも、応用がきくと思います。

#### 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 290kcal |
| たんぱく質 | 15. 2g  |
| 脂質    | 16. 6g  |
| 塩分    | 2. 0g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 21

## ヘルシーカレー



| 所要時間                                            |          | 30 分                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（4人分）                                         |          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                     |
| シーフード(イカ・えび等)                                   | 250g     | ① シーフードは薄い塩水で解凍しておく。<br>② 玉ねぎは5mm幅ぐらいのくし型に切る。人参は、7～8mm厚さのいちょう切りにする。トマトは、ざく切りにする。<br>③ 鍋に油と、みじん切りしたにんにくを入れ、火にかける。<br>④ 香りが立って来たら、豚ミンチ・人参を入れ、炒める。全体に火が回ったら、玉ねぎを炒め、シーフード・トマト水を加え煮る。具が柔らかくなったら、Aの調味料を加え更に煮る。<br>⑤ しばらく煮たら、Bを入れ、トロミが付くまで、煮る。 |
| 豚ミンチ                                            | 100g     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 玉ねぎ                                             | 300g     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 人参                                              | 120g     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| トマト                                             | 200g     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 油                                               | 小さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| にんにく                                            | 1かけ      |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 水                                               | 3カップ     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| A                                               |          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| ウスターソース                                         | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| ケチャップ                                           | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| しょうゆ                                            | 大さじ1・1/2 |                                                                                                                                                                                                                                         |
| カレー粉                                            | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| B                                               |          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 米粉                                              | 大さじ4     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 水                                               | 大さじ4     |                                                                                                                                                                                                                                         |
| ポイント・アドバイス                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 極力、油の使用を減らし、ヘルシーに仕上げてみました。シーフードを用いることで更にヘルシーです。 |          |                                                                                                                                                                                                                                         |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 246Kcal |
| たんぱく質 | 19. 2g  |
| 脂質    | 7. 0g   |
| 塩分    | 2. 5g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 22

### 鶏たまごのお吸い物



| 所要時間                      |        | 40 分                                                                                                                                     |
|---------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                   |        | 作り方                                                                                                                                      |
| 生地                        |        | ① 粉と湯をよく混ぜて4等分にする。<br>② シイタケ、生姜、長ネギはみじんぎりにする。<br>③ 挽肉に②と調味料を混ぜて等分し、生地で卵型に包む。<br>④ 熱湯でしっかりゆでて、碗にとる。<br>⑤ 熱々の調味しただし汁をそそぎ、2～3cmに切った三つ葉を散らす。 |
| 米粉                        | 50g    |                                                                                                                                          |
| 片栗粉                       | 15g    |                                                                                                                                          |
| 湯                         | 50cc   |                                                                                                                                          |
| 具                         |        |                                                                                                                                          |
| 鶏挽肉                       | 30g    |                                                                                                                                          |
| 生姜                        | 1かけ    |                                                                                                                                          |
| 生シイタケ                     | 1/2枚   |                                                                                                                                          |
| 長ネギ                       | 大さじ1/2 |                                                                                                                                          |
| 醤油                        | 小さじ1/2 |                                                                                                                                          |
| みりん                       | 小さじ1/2 |                                                                                                                                          |
| だし                        |        |                                                                                                                                          |
| かつおだし                     | 300cc  |                                                                                                                                          |
| 塩                         | ひとつまみ  |                                                                                                                                          |
| 醤油                        | 小さじ1/4 |                                                                                                                                          |
| 三つ葉                       | 2本     |                                                                                                                                          |
| しめじ                       | 40g    |                                                                                                                                          |
| ポイント・アドバイス                |        |                                                                                                                                          |
| 三つ葉の代わりにオクラや季節の青味に変えてもよい。 |        |                                                                                                                                          |

#### 栄養価（1人分）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 150 kcal |
| たんぱく質 | 5. 7g    |
| 脂質    | 1. 6g    |
| 塩分    | 0. 9g    |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 23

### 花餅のお吸い物



| 所要時間     |       | 20 分                                                                                                                                                           |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (2人分) |       | 作り方                                                                                                                                                            |
| 人参       | 20g   | ① にんじんをすりおろし米粉と塩を加えて練る。<br>(水分が足りない時は水を加える)<br>② 絹ごし豆腐、米粉、塩を加えて練る。<br>③ ①②をそれぞれ2個ずつ計4個に丸めて花型にととのえる。<br>④ ③をたっぷりのお湯でゆでる。<br>⑤ ④を碗にとり、さっとゆでたしめじ、みつばを添え、調味した汁を注ぐ。 |
| 米粉       | 20g   |                                                                                                                                                                |
| 塩        | ひとつまみ |                                                                                                                                                                |
| 絹ごし豆腐    | 20g   |                                                                                                                                                                |
| 米粉       | 20g   |                                                                                                                                                                |
| 塩        | ひとつまみ |                                                                                                                                                                |
| しめじ      | 40g   |                                                                                                                                                                |
| みつば      | 少々    |                                                                                                                                                                |
| かつお節     | 10g   |                                                                                                                                                                |
| 水        | 360cc |                                                                                                                                                                |
| うすくちしょうゆ | 4cc   |                                                                                                                                                                |
| 塩        | 0.5g  |                                                                                                                                                                |

#### ポイント・アドバイス

人参以外にも、かぼちゃの皮を取り除きゆでてつぶして混ぜ、黄色の餅にしたり、ほうれん草をゆでてつぶして混ぜて、緑色の餅にしてもきれいです。

#### 栄養価 (1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 87kcal |
| たんぱく質 | 2.5g   |
| 脂質    | 0.6g   |
| 塩分    | 0.8g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 24

### もちもちれんこんの つくね揚げ



| 所要時間                     |          | 25 分                                                                                                                                                                                         |        |
|--------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 材料（2人分）                  |          | 作り方                                                                                                                                                                                          |        |
| れんこん                     | 100g     | ① れんこんは1/3をすりおろし、残りは粗みじんに切る。<br>② にんじん、大葉は短めのせん切りにする。<br>③ ボールに合挽肉、れんこん、にんじん、大葉を入れよくこね、卵、調味料、米粉を加えてさらによくこねる。<br>④ ③を10個に丸め、米粉をまぶして、170℃の油できつね色になるまでじっくり揚げる。<br>⑤ Aを合わせて加熱し、つくねにかけ、刻みパセリを散らす。 |        |
| 合挽肉                      | 60g      |                                                                                                                                                                                              |        |
| にんじん                     | 15g      |                                                                                                                                                                                              |        |
| 大葉                       | 2枚       |                                                                                                                                                                                              |        |
| 卵                        | 1/2個     |                                                                                                                                                                                              |        |
| 米粉                       | 30g      |                                                                                                                                                                                              |        |
| 塩                        | 小さじ1/5   |                                                                                                                                                                                              |        |
| うす口しょうゆ                  | 大さじ1/2   |                                                                                                                                                                                              |        |
| 酒                        | 大さじ1     |                                                                                                                                                                                              |        |
| 砂糖                       | 小さじ1/2   |                                                                                                                                                                                              |        |
| まわりにつける米粉                | 大さじ1.5   |                                                                                                                                                                                              |        |
| 揚げ油                      |          |                                                                                                                                                                                              |        |
| A                        | ケチャップ    |                                                                                                                                                                                              | 大さじ2   |
|                          | 豆板醤      |                                                                                                                                                                                              | 小さじ1/2 |
|                          | 水        |                                                                                                                                                                                              | 50cc   |
|                          | 米粉       | 小さじ2                                                                                                                                                                                         |        |
|                          | 長ねぎみじん切り | 大さじ1                                                                                                                                                                                         |        |
| 刻みパセリ                    | 適宜       |                                                                                                                                                                                              |        |
| ポイント・アドバイス               |          |                                                                                                                                                                                              |        |
| つくねだんごがもちもち食感でとてもおいしいです。 |          |                                                                                                                                                                                              |        |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 321kcal |
| たんぱく質 | 9.9g    |
| 脂質    | 17.6g   |
| 塩分    | 1.8g    |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 25

### 真っ白エビしゅうまい



| 所要時間                                     |        | 30 分                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（4人分）                                  |        | 作り方                                                                                                                                                                                                  |
| 鶏ひき肉                                     | 150g   | ① 玉ねぎはみじん切りにする。<br>② 小エビは殻をむき、尾をとる。<br>③ ビニール袋にはんぺん、豆腐を入れてつぶし、鶏ひき肉、塩を入れてよく混ぜる。玉ねぎ、米粉も加えさらに混ぜる。<br>④ ③を12等分し、丸めてまわりに米粉をつけ、小エビを上に乗すようにのせる。<br>⑤ 青梗菜は縦8等分に切り、フライパンにしき、その上に④を並べ、100ccの湯を加えてふたをし、7～8分。蒸す。 |
| 豆腐                                       | 50g    |                                                                                                                                                                                                      |
| はんぺん                                     | 50g    |                                                                                                                                                                                                      |
| 米粉(グルテンなし)                               | 大さじ2   |                                                                                                                                                                                                      |
| 塩                                        | 小さじ1/4 |                                                                                                                                                                                                      |
| 玉ねぎ                                      | 50g    |                                                                                                                                                                                                      |
| 小エビ                                      | 小12尾   |                                                                                                                                                                                                      |
| 米粉(グルテン入り)                               | 大さじ2   |                                                                                                                                                                                                      |
| 青梗菜                                      | 2株     |                                                                                                                                                                                                      |
| からし・しょうゆ                                 | お好みで   |                                                                                                                                                                                                      |
| ポイント・アドバイス<br>エビが1尾のったボリュームたっぷりのしゅうまいです。 |        |                                                                                                                                                                                                      |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 175kcal |
| たんぱく質 | 22. 1g  |
| 脂質    | 4. 2g   |
| 塩分    | 1. 0g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 26 手作りソーセージ



| 所要時間                                            |        | 20 分                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（4人分）                                         |        | 作り方                                                                                                                        |
| 豚のひき肉                                           | 300g   | ① サラダ油以外の材料を合わせ、フードプロセッサー等でよくこねる。<br>② 8等分に分け、空気を抜きながら棒状にし、サラダ油を塗ったアルミホイルで包む。<br>③ ②をグリルまたはフライパンで8分焼く。<br>④ お好みでマスタードを添える。 |
| 塩                                               | 小さじ1   |                                                                                                                            |
| 牛乳                                              | 100cc  |                                                                                                                            |
| 玉ねぎのすりおろし                                       | 大さじ1   |                                                                                                                            |
| にんにくのすりおろし                                      | 小さじ1/2 |                                                                                                                            |
| 米粉                                              | 大さじ3   |                                                                                                                            |
| こしょう                                            | 少々     |                                                                                                                            |
| サラダ油                                            | 適量     |                                                                                                                            |
| マスタード                                           | お好みで   |                                                                                                                            |
| ポイント・アドバイス<br>お子さんから高齢者までおいしくいただけるやわらかいソーセージです。 |        |                                                                                                                            |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 210kcal |
| たんぱく質 | 15. 2g  |
| 脂質    | 12. 6g  |
| 塩分    | 1. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 27

### 米粉入り千草卵



| 所要時間                     |        | 20 分                                                                                           |
|--------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                  |        | 作り方                                                                                            |
| 卵                        | 2個     | ① 米粉と水をまぜておく。<br>② 人参、青みはみじん切りにする。<br>③ 卵を割ほぐして①と②、調味料を混ぜる。<br>④ 油を敷いた卵焼き器で焼く。<br>⑤ 大根おろしを添える。 |
| 米粉                       | 大さじ1   |                                                                                                |
| 水                        | 大さじ2   |                                                                                                |
| 人参                       | 10g    |                                                                                                |
| 青み(インゲンなど)               | 10g    |                                                                                                |
| 砂糖                       | 大さじ1/2 |                                                                                                |
| 塩                        | ひとつまみ  |                                                                                                |
| 油                        | 小さじ2   |                                                                                                |
| 大根                       | 100g   |                                                                                                |
| ポイント・アドバイス               |        |                                                                                                |
| 米粉を入れるとしっとりした卵焼きに仕上がります。 |        |                                                                                                |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 133kcal |
| たんぱく質 | 6. 7g   |
| 脂質    | 8. 2g   |
| 塩分    | 0. 5g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 28

### 豆乳ごま豆腐



| 所要時間                                                          |       | 15 分                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                                                       |       | 作り方                                                                                                                                |
| 豆乳                                                            | 200cc | ① 鍋に米粉、片栗粉を入れてよく混ぜ、豆乳を加えてさらによく混ぜる。<br>② 火にかけて、鍋肌からはがれてひと塊りになるまで混ぜながらこがさないように加熱する。<br>③ 水に通した型に入れて冷やす。<br>④ 切り分けて好みにわさびやゆずこしょうを添える。 |
| 米粉                                                            | 大さじ2  |                                                                                                                                    |
| 片栗粉                                                           | 大さじ1  |                                                                                                                                    |
| 白すりごま                                                         | 5g    |                                                                                                                                    |
| わさび                                                           |       |                                                                                                                                    |
| ゆずこしょう                                                        |       |                                                                                                                                    |
| <b>ポイント・アドバイス</b><br>ねっとりしたごま豆腐です。<br>冬はお吸い物仕立てでいただくのもよいでしょう。 |       |                                                                                                                                    |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 107kcal |
| たんぱく質 | 4. 7g   |
| 脂質    | 3. 5g   |
| 塩分    | 0g      |

**社団法人 長野県栄養士会**

## No. 29

### 具たくさんグラタン



| 所要時間       |        | 30 分                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (2人分)   |        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                          |
| じゃがいも      | 150g   | ① じゃがいもは皮をむき8mm位のいちよう切り、人参は5mm位のいちよう切り、玉ねぎは1cmの角切り、エリンギ切り1cmの長さに、アスパラは1cm幅の斜め切りにする。<br>② ①の野菜を電子レンジで八分どおり加熱し、この野菜を鍋に汁ごと入れて、ウインナーと牛乳を加えて火にかける。<br>グツグツしてきたらバター、スープの素、米粉を入れ、とろみがついたら塩、こしょうで味をととのえる。<br>③ 器に盛り、半分に切ったミニトマトを飾り、とろけるチーズをのせて230℃に温めたオーブンで10～12分焼く。 |
| 人参         | 40g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 玉ねぎ        | 100g   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| エリンギ       | 40g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| アスパラ       | 2本     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ウインナーソーセージ | 40g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 牛乳         | 250cc  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| バター        | 小さじ2   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| スープの素(顆粒)  | 小さじ1/2 |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 米粉         | 大さじ3   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 塩          | 1g     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| こしょう       | 2ふり    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ミニトマト      | 50g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| とろけるチーズ    | 20g    |                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### ポイント・アドバイス

ホワイトソースを作る手間がいらず、ダマにならずにとろみが簡単につくので、調理時間の短縮になる。

しつこくないのにコクがある。

あり合わせの材料で工夫できる。

#### 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 303kcal |
| たんぱく質 | 13. 8g  |
| 脂質    | 11. 6g  |
| 塩分    | 1. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 30

### 野菜のかき揚げ



| 所要時間         |             | 20 分                                                                                              |
|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料 (4人分)     |             | 作り方                                                                                               |
| ごぼう          | 1/3本(60g)   | ① ごぼうは、さがきにして水にさらし、水気をきっておく。<br>② 玉ねぎは、うすいくし型に切る。人参は、細くせん切りにする。三つ葉は、3cmくらいに切る。まいたけは、細かく割いてほぐしておく。 |
| 玉ねぎ          | 1個(200g)    |                                                                                                   |
| 人参           | 1/3本(60g)   |                                                                                                   |
| 三つ葉          | 1/2束(25g)   |                                                                                                   |
| まいたけ         | 1/2パック(50g) |                                                                                                   |
| ころも          |             | ③ ①・②の材料をすべて合わせ、米粉をまんべんなく混ぜる。                                                                     |
| 米粉           | 80g         | ④ Aの材料を混ぜ合わせる。                                                                                    |
| A 卵          | 1個          | ⑤ ③に④を入れてからめる。                                                                                    |
| 水            | 50cc        | ⑥ 鍋に油を入れ火にかける。適温(160～170℃)になったら、⑤を適当な大きさにすくって、揚げる。                                                |
| 塩            | 小さじ1/2      |                                                                                                   |
| 揚げ油          |             |                                                                                                   |
| ポイント・アドバイス   |             |                                                                                                   |
| サクサク感を味わえます。 |             |                                                                                                   |

#### 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 218Kcal |
| たんぱく質 | 4. 2g   |
| 脂質    | 11. 7g  |
| 塩分    | 0. 8g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 31

## 野菜のフリッター



| 所要時間                     |         | 20 分                                                                                                                                                                                                 |        |
|--------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 材料（2人分）                  |         | 作り方                                                                                                                                                                                                  |        |
| エビ                       | 4尾(80g) | ①エビは頭、尾、背ワタを取る。<br>②ブロッコリーは小房に分けて軽くゆでる。<br>かぼちゃは種と皮を除いて薄めの一口大に切る。<br>プチトマトはへたを取る。<br>③ボールにAを混ぜ合わせる。<br>④別のボールにBを入れ泡立ててメレンゲにし、③と混ぜ合わせて衣を作る。<br>⑤①②の材料に衣をつけ170℃の油でさっくりと揚げる。<br>⑥ケチャップと中濃ソースを混ぜてソースを作る。 |        |
| ブロッコリー                   | 1/2株    |                                                                                                                                                                                                      |        |
| さやいんげん                   | 4本      |                                                                                                                                                                                                      |        |
| かぼちゃ                     | 140g    |                                                                                                                                                                                                      |        |
| プチトマト                    | 4個      |                                                                                                                                                                                                      |        |
| A                        | 米粉      |                                                                                                                                                                                                      | 40g    |
|                          | 卵黄      |                                                                                                                                                                                                      | 1個分    |
|                          | 水       |                                                                                                                                                                                                      | 1/4カップ |
| B                        | 卵白      |                                                                                                                                                                                                      | 1個分    |
|                          | 塩       |                                                                                                                                                                                                      | 小さじ1/2 |
| 揚げ油                      |         |                                                                                                                                                                                                      |        |
| ケチャップ                    | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                      |        |
| 中濃ソース                    | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                      |        |
| ポイント・アドバイス               |         |                                                                                                                                                                                                      |        |
| プチトマトは皮が破れていないものをさっと揚げる。 |         |                                                                                                                                                                                                      |        |
| かぼちゃは薄めに切る。              |         |                                                                                                                                                                                                      |        |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 274kcal |
| たんぱく質 | 21. 0g  |
| 脂質    | 12. 2g  |
| 塩分    | 0. 9g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 32 米粉うどん



| 所要時間                 |        | 60 分                                                                                                                                    |
|----------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）              |        | 作り方                                                                                                                                     |
| 長芋                   | 150g   | ① 長芋のすりおろし、卵、塩を混ぜた中に、米粉を入れてしっかりこねる。<br>② ①にぬれ布巾をかけ30分ねかす。<br>③ ②を麺板にとり、のばしてうどんに切る。<br>④ ③をたっぷりのお湯でゆでて、水で軽くもみ洗う。<br>⑤ 煮込み、つけめんなど好みでいただく。 |
| 卵                    | 1個     |                                                                                                                                         |
| 塩                    | 小さじ1/2 |                                                                                                                                         |
| 米粉                   | 300g   |                                                                                                                                         |
| 打ち粉                  | 30g    |                                                                                                                                         |
| ポイント・アドバイス           |        |                                                                                                                                         |
| 10～20%量強力粉を入れると作りやすい |        |                                                                                                                                         |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 156kcal |
| たんぱく質 | 3. 8g   |
| 脂質    | 1. 2g   |
| 塩分    | 0. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 33

### はちみつ入り米粉パン



| 所要時間                           |       | 120 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料(20個～25個分)                   |       | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 米粉(パン用)                        | 250g  | ① 牛乳は、約40度に温め、はちみつを加え溶かす。<br>② 米粉とドライイーストを加え、木ベラなどで水分が粉に吸収されるまで混ぜる。<br>バターと塩を加え粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。<br>③ 生地が表面がなめらかになり、弾力が出てくるまで約10分こねる。<br>④ 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目を閉じ下にしてラップをかけ、30～40分発酵させる。<br>⑤ 生地を軽く押さえてガス抜きをして丸め、ぬれ布巾をかけて15分ほど置く。<br>⑥ 麺棒で2cm位の厚さにのばし3cm角位に切り分ける。(20個～25個) 打粉は分量外。<br>⑦ 霧を吹き、約30分発酵させる。<br>⑧ ハケでツヤだしのため牛乳(分量外)をぬり、あらかじめ180度に余熱しておいたオーブンで15～20分焼く。 |
| バター(無塩)                        | 25g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| はちみつ                           | 30g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 塩                              | 3g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 牛乳                             | 180cc |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ドライイースト                        | 3g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ポイント・アドバイス                     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 卵の入らないパンですが、モチモチとした食感で、美味しいです。 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 発酵時のふくらみは、あまりよくありません。          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 栄養価(1個分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 1. 1g  |
| 脂質    | 1. 5g  |
| 塩分    | 0. 2g  |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 34 米粉パン



| 所要時間    |        | 60 分                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（8個分） |        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| パン用米粉   | 200g   | ① すべての材料を混ぜ、15分くらいこねる。少々きめが粗くてもよいので、生地がまとまったらビニール袋2重に入れて密封し、冷蔵庫で8～12時間休ませる。<br>② 生地が2倍ほどにパンパンに膨らんでいることを確認して冷蔵庫から取り出し、4等分にする。耐熱容器に生地をのせ、レンジで10秒、裏返して5秒加熱する。生地を更に2等分して丸め、表面がきれいな方を上にして、かたく絞った布巾をかけ、10分休ませる。<br>③ 生地をもう一度丸め、40度くらいの庫内に入れて20分間発酵させる。<br>④ 生地にふるった強力粉をふりかけ、180度に温めたオーブンで色づくまで15分ほど焼く。 |
| 強力粉     | 100g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| バター     | 15g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 砂糖      | 12g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 塩       | 2g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| イースト    | 小さじ1/2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 牛乳      | 100g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 水(常温)   | 110g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## ポイント・アドバイス

- ・冷蔵庫でゆっくり一次発酵させるので、イーストが少なくてもすみ、米の風味が増しておいしくいただけます。
- ・米粉パンの舌触りが気になるようなら、5mm角にしたチーズやベーコンを③で丸める時に包むとしっとりした食感になるので、是非試してください。

## 栄養価（1個分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 162Kcal |
| たんぱく質 | 4. 2g   |
| 脂質    | 2. 5g   |
| 塩分    | 0. 3g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 35

### ホームベーカリーで作る 米粉ときなこの雑穀パン



| 所要時間                                   |              | 180 分                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（8～10個分）                             |              | 作り方                                                                                                                                                        |
| パン用米粉                                  | 75g          | ① 米粉、強力粉、きなこは混ぜ合わせておく。<br>雑穀ブレンドは水（分量内）につけておく。<br>② ホームベーカリーに材料をセットし、一時発酵まで行う。<br>③ 空気を抜き分割し、濡れ布巾をかけ20分間ベンチタイム。<br>④ 丸く整形し、二次発酵。<br>⑤ 200℃に熱したオーブンで約15分焼く。 |
| 強力粉                                    | 175g         |                                                                                                                                                            |
| 黒豆きなこ                                  | 大さじ2         |                                                                                                                                                            |
| 雑穀ブレンド                                 | 20g          |                                                                                                                                                            |
| 卵                                      | 1個           |                                                                                                                                                            |
| 水                                      | 120cc        |                                                                                                                                                            |
| 砂糖                                     | 30g          |                                                                                                                                                            |
| 塩                                      | 小さじ1/2       |                                                                                                                                                            |
| バター                                    | 20g          |                                                                                                                                                            |
| スキムミルク                                 | 16g（スティック1本） |                                                                                                                                                            |
| ドライ・イースト                               | 小さじ1         |                                                                                                                                                            |
| ポイント・アドバイス                             |              |                                                                                                                                                            |
| 雑穀ミックスは小さい粒のものを使う。大豆や小豆等、豆のものは硬くて適さない。 |              |                                                                                                                                                            |

#### 栄養価（1個分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 170kcal |
| たんぱく質 | 5. 2g   |
| 脂質    | 3. 8g   |
| 塩分    | 0. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 36

### 米粉のクイックブレッド スパイシーカレー味



| 所要時間                         |      | 40 分                                                                                                          |
|------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（パウンド型1本分）                 |      | 作り方                                                                                                           |
| 米粉                           | 100g | ① 卵にヨーグルト、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。<br>② ①に米粉、ベーキングパウダー、カレー粉を加え生地を作る。<br>③ チーズ、ソーセージを細かく切り、生地に混ぜて型に入れ、180℃のオーブンで約30分焼く。 |
| 卵                            | 1個   |                                                                                                               |
| ヨーグルト                        | 100g |                                                                                                               |
| サラダ油                         | 大さじ2 |                                                                                                               |
| 砂糖                           | 30g  |                                                                                                               |
| カレー粉                         | 小さじ2 |                                                                                                               |
| ベーキングパウダー                    | 小さじ1 |                                                                                                               |
| チーズ                          | 50g  |                                                                                                               |
| ウインナーソーセージ                   | 2本   |                                                                                                               |
| ポイント・アドバイス                   |      |                                                                                                               |
| 米粉を使うことによって、もちもちしつとりに仕上がります。 |      |                                                                                                               |
| 軽食やおやつに向いています。               |      |                                                                                                               |

#### 栄養価（1/8切）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 144kcal |
| たんぱく質 | 4. 1g   |
| 脂質    | 7. 2g   |
| 塩分    | 0. 3g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 37

### 米粉のクイックブレッド バナナ味



| 所要時間                             |          | 40 分                                                                                                          |
|----------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（パウンド型1本分）                     |          | 作り方                                                                                                           |
| 米粉                               | 100g     | ① 卵にヨーグルト、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。<br>② ①につぶしたバナナを加えさらに混ぜる。<br>③ ②に米粉、ベーキングパウダーを合わせて生地を作る。<br>④ 型に流し、180℃のオーブンで約30分焼く。 |
| 卵                                | 1個       |                                                                                                               |
| ヨーグルト                            | 100g     |                                                                                                               |
| サラダ油                             | 大さじ2     |                                                                                                               |
| 砂糖                               | 50g      |                                                                                                               |
| バナナ                              | 1本(100g) |                                                                                                               |
| ポイント・アドバイス                       |          |                                                                                                               |
| 米粉を使うことによって、もちもちしっとりした食感に仕上がります。 |          |                                                                                                               |

#### 栄養価（1/8切）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 125kcal |
| たんぱく質 | 2. 1g   |
| 脂質    | 4. 2g   |
| 塩分    | 0. 03g  |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 38 朝食クレープ



| 所要時間      |          | 50 分(含生地を30分ねかせる)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 材料 (2人分)  |          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 米粉        | 40g      | ① 米粉、砂糖、塩を加え、良くかき混ぜる。<br>② バターは溶かしバターにしておく、<br>③ ①に溶き卵と人肌に温めた牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。<br>④ ③に②のバターを加え、サッと混ぜる。<br>⑤ ④を30分ほどねかせる。<br>⑥ フライパンを熱し、生地を薄く広げ円形に2人分で4枚焼く。<br>⑦ きゅうりは1/3の長さに切り、薄めのスティック状に切る。<br>⑧ スライスハムは、1枚を半分に切る。<br>⑨ カッテージチーズは牛乳を人肌にあたため、レモン果汁を加え分離するのを待ち、クッキングペーパーでこす。<br>⑩ 焼き上がったクレープ生地に、レタス・きゅうり・ハム・カッテージチーズをのせて包む。 |       |
| 砂糖        | 8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| バター(無塩)   | 8g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 卵         | 1個       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 牛乳        | 120cc    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 塩         | 少々       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| {         | レタス      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40g   |
|           | きゅうり     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 中1/2本 |
|           | スライスハム   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2枚    |
|           | カッテージチーズ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| *カッテージチーズ |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 牛乳        | 100cc    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| レモン果汁     | 大さじ1/2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |

ポイント・アドバイス

クレープを焼くフライパンはテフロン加工のものを使うと焼き油が少なくすみ、カロリーを抑えられる。

## 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 285kcal |
| たんぱく質 | 10. 9g  |
| 脂質    | 9. 4g   |
| 塩分    | 0. 7g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 39

### 黒ごまクレープ



| 所要時間                               |            |           | 20 分                                                                                                                                         |
|------------------------------------|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                            |            |           | 作り方                                                                                                                                          |
| A {                                | 微細米粉       | 50g       | ① ボールにAを合わせ、泡立て器でよく混ぜる。<br>② フライパンを熱し、サラダ油をしき、①の生地を薄く流し丸く広げて両面を焼く。<br>③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。<br>④ トマトは1cm角に切る。<br>⑤ クレープにハム、レタス、トマトマヨネーズをのせて包む。 |
|                                    | 卵          | 1個        |                                                                                                                                              |
|                                    | 豆乳         | 100cc     |                                                                                                                                              |
|                                    | 黒練りごま      | 15g       |                                                                                                                                              |
|                                    | サラダ油       | 適量        |                                                                                                                                              |
|                                    | レタス        | 40g       |                                                                                                                                              |
|                                    | ハム         | 60g(4枚)   |                                                                                                                                              |
|                                    | トマト        | 60g(1/2個) |                                                                                                                                              |
|                                    | マヨネーズ      | 20g       |                                                                                                                                              |
|                                    | ポイント・アドバイス |           |                                                                                                                                              |
| もっちりとしたクレープです。中身は黒蜜、きなこでデザートになります。 |            |           |                                                                                                                                              |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 356kcal |
| たんぱく質 | 13. 3g  |
| 脂質    | 22g     |
| 塩分    | 1. 2g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 40 米粉のパンケーキ



| 所要時間                                                                                      |       | 15 分                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                                                                                   |       | 作り方                                                                                    |
| 米粉                                                                                        | 100g  | ① 米粉とベーキングパウダーに豆乳を加え、だまのないようにする。<br>② フライパンに油を熱し、①を15cmくらいに広げ両面を焼く。<br>③ シロップをかけていただく。 |
| 豆乳(無調整)                                                                                   | 160ml |                                                                                        |
| ベーキングパウダー                                                                                 | 2g    |                                                                                        |
| サラダ油                                                                                      | 小さじ1  |                                                                                        |
| メープルシロップ                                                                                  | 小さじ1  |                                                                                        |
| お好みでフルーツ                                                                                  |       |                                                                                        |
| <b>ポイント・アドバイス</b><br>アレルギー対応のパンケーキです。<br>シロップははちみつやジャムなどでもよいです。<br>レーズンやコーンなど中に入れるのもよいです。 |       |                                                                                        |

### 栄養価（1枚分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 220kcal |
| たんぱく質 | 3. 3g   |
| 脂質    | 13. 2g  |
| 塩分    | 1. 2g   |

**社団法人 長野県栄養士会**

## No. 41

### 青菜の蒸しケーキ



| 所要時間                         |        | 40 分                                                                                                                                                       |
|------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                      |        | 作り方                                                                                                                                                        |
| 米粉                           | 140g   | ① 小松菜はゆでて水気を絞ってあらくきざんでおく。<br>② 粉は合わせてふるっておく。<br>③ 卵、小松菜、砂糖、サラダ油、レモン汁、ヨーグルトを入れてミキサーにかける。<br>④ ボールに戻し、粉をサックリ混ぜて型に流す。<br>あられに切ったチーズを散らして、蒸気の上だった蒸し器で20分くらい蒸す。 |
| ベーキングパウダー                    | 小さじ1   |                                                                                                                                                            |
| 重曹                           | 小さじ1/2 |                                                                                                                                                            |
| 小松菜                          | 150g   |                                                                                                                                                            |
| 卵                            | 2個     |                                                                                                                                                            |
| 砂糖                           | 70g    |                                                                                                                                                            |
| サラダ油                         | 大さじ3   |                                                                                                                                                            |
| プレーンヨーグルト                    | 80g    |                                                                                                                                                            |
| レモン汁                         | 大さじ1   |                                                                                                                                                            |
| プロセスチーズ                      | 100g   |                                                                                                                                                            |
| ポイント・アドバイス                   |        |                                                                                                                                                            |
| カルシウム豊富な小松菜の入った色鮮やかな蒸しケーキです。 |        |                                                                                                                                                            |

#### 栄養価（1/8切）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 209kcal |
| たんぱく質 | 6. 1g   |
| 脂質    | 9. 5g   |
| 塩分    | 0. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 42

### あずき豆乳マフィン



| 所要時間                                |       | 40 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（口径7cmマフィンカップ4個分）                 |       | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 無塩バター                               | 60g   | ① 下準備:バターは室温において柔らかくする<br>卵は器に割ほぐす<br>オーブンを180℃に温め始める<br>② ボールにバター、三温糖、塩、バニラエッセンスをすり混ぜ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。<br>卵を1/4量ずつ加えてそのつど混ぜ、3/4量まで加えたら、米粉、ベーキングパウダーを合わせたものの1/3量をふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。<br>③ 粉っぽさが少し残る程度まで混ぜたら、豆乳、残りの溶き卵、残りの粉類を加えて混ぜ、甘納豆を入れて混ぜ合わせる。<br>④ マフィンカップに生地を1/4量ずつ、2本のスプーンで入れ、180℃のオーブンで5分焼き、170℃に下げて15分焼く。 |
| 卵                                   | 1個    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 三温糖                                 | 30g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 塩                                   | 0. 5g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| バニラエッセンス                            | 少々    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| はちみつ                                | 大さじ1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 米粉                                  | 100g  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ベーキングパウダー                           | 小さじ1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 豆乳                                  | 50g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| あずきのぬれ甘納豆                           | 50g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ポイント・アドバイス                          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 甘納豆を使う場合は、さっと熱湯にくぐらせて表面の砂糖をとってから使う。 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

#### 栄養価（1個分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 313kcal |
| たんぱく質 | 5. 7g   |
| 脂質    | 1. 8g   |
| 塩分    | 0. 6g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 43

## 果物タルト カスタードクリーム入り



| 所要時間                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 90 分（ねかせる時間含む）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（4人分）                                                                                                                                                                                                                                                                              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>&lt; サブレの材料 &gt;</p> <p>砂糖 60g</p> <p>バター 50g</p> <p>卵白 2個分(60g)</p> <p>米粉 40g</p> <p>アーモンドパウダー 40g</p> <p>&lt; カスタードクリーム &gt;</p> <p>牛乳 200cc</p> <p>砂糖 40g</p> <p>卵黄 2個分(40g)</p> <p>米粉 15g</p> <p>バター 5g</p> <p>&lt; 果物 &gt;</p> <p>みかん缶 12粒</p> <p>いちご 4こ</p> <p>ミントの葉 適宜</p> | <p>&lt; サブレ &gt;</p> <p>① 米粉と砂糖・アーモンドパウダーを混ぜておく。</p> <p>② 柔らかくしたバターに、卵白を混ぜ、なめらかになったら、①を混ぜ、冷蔵庫で1時間程寝かせる。</p> <p>③ クッキングペーパーの上に生地を丸く延ばす。（直径20cmぐらい・厚さ1～2mm）</p> <p>④ 180℃のオーブンで10分焼く。</p> <p>⑤ 焼きたてのサブレを型に入れて成型する。</p> <p>⑥ 作っておいたカスタードクリームを入れ、果物を盛り、ミントの葉を飾る。</p> <p>&lt; カスタードクリーム &gt;</p> <p>① 砂糖と卵黄を混ぜ合わせる。</p> <p>② ボールに、牛乳と米粉を良く混ぜ合わせ、その中に①を入れ、よく混ぜる。</p> <p>③ ②を漉しながら鍋に入れる。</p> <p>④ 鍋を火（弱火）にかけ、トロミがつくまで、加熱する。最後にバターを入れ、よく混ぜる。</p> |
| <p>ポイント・アドバイス</p> <p>サブレを成型する時、丁寧に扱しましょう。</p> <p>カスタードクリームは、食べる直前に盛り付けるのが良いでしょう。</p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 403kcal |
| たんぱく質 | 8. 0g   |
| 脂質    | 22. 0g  |
| 塩分    | 0. 4g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 44 米粉のチュロス



| 所要時間                |       | 20 分                                                                 |
|---------------------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| 材料（4人分）             |       | 作り方                                                                  |
| 卵黄                  | 1個分   | ① 卵黄、砂糖、塩、牛乳を合わせ、米粉とベーキングパウダーを加え混ぜる。<br>② ①をしぼり袋に入れ、揚げ油にしぼり出しながら揚げる。 |
| 砂糖                  | 大さじ1  |                                                                      |
| 塩                   | ひとつまみ |                                                                      |
| 牛乳                  | 100cc |                                                                      |
| 米粉                  | 100g  |                                                                      |
| ベーキングパウダー           | 小さじ1  |                                                                      |
| 揚げ油                 | 適宜    |                                                                      |
| ポイント・アドバイス          |       |                                                                      |
| 子どもに人気のおやつが手軽にできます。 |       |                                                                      |
| 軽い食感に仕上がります。        |       |                                                                      |

### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 193kcal |
| たんぱく質 | 3. 4g   |
| 脂質    | 9. 0g   |
| 塩分    | 0. 1g   |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 45 コーンドーナツ



| 所要時間                 |        | 25 分                                                                                                      |
|----------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）              |        | 作り方                                                                                                       |
| 米粉                   | 100g   | ① ボールにとき卵、砂糖を入れてよく混ぜる。<br>② 更に米粉、ベーキングパウダー、粒コーンを加える。<br>③ 170℃の油に落とし入れてゆっくり揚げる<br>④ 揚げたドーナツにシナモンシュガーをまぶす。 |
| ベーキングパウダー            | 小さじ1/2 |                                                                                                           |
| 卵                    | 1個     |                                                                                                           |
| 砂糖                   | 大さじ2   |                                                                                                           |
| 粒コーン                 | 150g   |                                                                                                           |
| 揚げ油                  | 適宜     |                                                                                                           |
| 粉砂糖、シナモン             | 適宜     |                                                                                                           |
| ポイント・アドバイス           |        |                                                                                                           |
| 子どもの好きなコーンを使ったおやつです。 |        |                                                                                                           |

## 栄養価（1人分）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 216 kcal |
| たんぱく質 | 4. 4g    |
| 脂質    | 7. 0g    |
| 塩分    | 0g       |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 46

### ミニ肉まん



| 所要時間                                      |            | 45 分                                                              |                                                                                       |
|-------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（3個分）                                   |            | 作り方                                                               |                                                                                       |
| ●パン用米粉                                    | 100g       | ① ●を混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加える。さらに牛乳を少しずつ加え、ひとまとまりになったら3等分し15分くらい常温で休ませる。 |                                                                                       |
| ●ベーキングパウダー                                | 小さじ2 (8g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ●砂糖                                       | 大さじ1 (9g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ●塩                                        | 0. 5g      |                                                                   |                                                                                       |
| ・ぬるま湯                                     | 50cc       |                                                                   |                                                                                       |
| ・牛乳                                       | 50cc (53g) |                                                                   |                                                                                       |
| < 具 >                                     |            |                                                                   | ② その間に具を作る。<br>しいたけは石づきを取り、キャベツ、えのきとともに粗みじんにして豚ひき肉と合わせる。<br>調味料を加え粘り気が出るまでよく混ぜて3等分する。 |
| ・豚ひき肉                                     | 30g        |                                                                   |                                                                                       |
| ・キャベツ                                     | 50g        |                                                                   | ③ 生地を真ん中が厚くなるように直径10cm程に伸ばし具を包む。5cm四方に切ったクッキングシートに乗せ、蒸気の上がった蒸し器で強火で20分蒸す。             |
| ・生しいたけ                                    | 20g        |                                                                   |                                                                                       |
| ・えのき                                      | 10g        |                                                                   |                                                                                       |
| ・片栗粉                                      | 小さじ1 (3g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ・ごま油                                      | 小さじ1 (4g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ・砂糖                                       | 0. 5g      |                                                                   |                                                                                       |
| ・塩                                        | 0. 1g      |                                                                   |                                                                                       |
| ・酒                                        | 小さじ1 (5g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ・オイスターソース                                 | 小さじ1 (6g)  |                                                                   |                                                                                       |
| ポイント・アドバイス                                |            |                                                                   |                                                                                       |
| ・作り方①で軟らかめに生地を仕上げ、三等分した後に薄力粉をまぶすと手につきません。 |            |                                                                   |                                                                                       |
| ・小麦粉で作った生地より、冷めても硬くなりません。                 |            |                                                                   |                                                                                       |

#### 栄養価（1個分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 195kcal |
| たんぱく質 | 5. 2g   |
| 脂質    | 3. 9g   |
| 塩分    | 0. 9g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 47

### 枝豆入りすあま



| 所要時間                        |        | 60 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（1個50g12個分）               |        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| かぼちゃ                        | 100g   | ① かぼちゃは皮をむき切って蒸してポテトマッシャーでマッシュかぼちゃにする。枝豆はゆでてさやから出して薄皮をむいておく。<br>② 米粉に砂糖の半分の25gを混ぜる。ここに熱湯を加え混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるように、湯の量を加減する。直径7～8cmくらいに平たい形に丸める。中は穴あきにする。<br>③ ②を湯気の上がった蒸し器で20分くらい蒸す。<br>④ 蒸しあがった③をボールに取り、熱いうちはすりこ木でつぶしたりしながら、手でこねる。こねながら残りの砂糖を練りこむ。<br>⑤ ④を1/3と2/3の量に分け、多い方にはかぼちゃを練りこむ。少ない方には枝豆を練りこむ。<br>⑥ かぼちゃを練りこんだ方は平にのばし、棒状にした枝豆の入った生地を巻く。<br>⑦ 片栗粉つけながら、⑥を25cmくらいにのばす。おにすだれなどで、巻いて型をつけ、糸で12個に切り分ける。 |
| 枝豆                          | 30g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 米粉                          | 200g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 砂糖                          | 50g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 熱湯                          | 200cc位 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 片栗粉                         | 少々     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ポイント・アドバイス                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| おにすだれがない時は、普通のすだれで代用する。     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 甘い方が好みの場合は、砂糖は米粉の80%まで増やせる。 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 栄養価（1個分）

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 86kcal |
| たんぱく質 | 1. 5g  |
| 脂質    | 0. 3g  |
| 塩分    | 0g     |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 48

### かるかん



| 所要時間                          |      | 40分                                                           |
|-------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|
| 材料（流し箱1個分）                    |      | 作り方                                                           |
| 長いも                           | 50g  | ① おろした長いも、卵、砂糖、米粉、水をよくまぜて型に流し、甘納豆を散らす。<br>② 蒸気の上がった蒸し器で15分蒸す。 |
| 卵                             | 1個   |                                                               |
| 砂糖                            | 50g  |                                                               |
| 米粉                            | 60g  |                                                               |
| 水                             | 50cc |                                                               |
| 甘納豆                           | 適宜   |                                                               |
| ポイント・アドバイス                    |      |                                                               |
| 米粉を使うことによってしっとりとした出来上がりになります。 |      |                                                               |

#### 栄養価（1箱分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 665kcal |
| たんぱく質 | 13. 8g  |
| 脂質    | 6. 1g   |
| 塩分    | 0. 3g   |

社団法人 長野県栄養士会

## No. 49

### 青菜のやせうま



| 所要時間                          |       | 25 分                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                       |       | 作り方                                                                                                                                                         |
| 青菜                            | 20g   | ① 青菜はゆでてみじん切りにする。<br>② 米粉と青菜、砂糖、塩を入れてぬるま湯を加えながら耳たぶくらいの硬さにこねる。<br>③ まな板に打ち粉をして②を麺棒でのばし2.5mmの厚さにし、1cm幅に切って指で平らにのばす。<br>④ たっぷりの湯でゆでてザルにあげる。<br>⑤ 器に盛り、きなこをかける。 |
| 米粉                            | 100g  |                                                                                                                                                             |
| さとう                           | 大さじ2  |                                                                                                                                                             |
| きな粉                           | 大さじ4  |                                                                                                                                                             |
| 塩                             | ひとつまみ |                                                                                                                                                             |
| 打ち粉(米粉)                       | 適宜    |                                                                                                                                                             |
| ポイント・アドバイス                    |       |                                                                                                                                                             |
| 青菜(ほうれん草、よもぎ)をたっぷり入れるとおいしいです。 |       |                                                                                                                                                             |

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 296kcal |
| たんぱく質 | 9.7g    |
| 脂質    | 4.7g    |
| 塩分    | 0.1g    |

社団法人 長野県栄養士会

# No. 50

## 簡単やしょうま



| 所要時間                 |       | 40分                                                                                                                                            |
|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2本分）              |       | 作り方                                                                                                                                            |
| 米粉                   | 200g  | ① 厚めのビニール袋にぬるま湯と粉を入れてよく混ぜる。<br>② レンジで2分加熱する。<br>よく混ぜて再び2分加熱する。<br>③ 粉っぽい部分がなくなるまで繰り返し加熱する。<br>④ ザルにあけ、冷水をかける。<br>⑤ 半分にわけてそれぞれにゆかり、ごま塩を混ぜて成形する。 |
| ぬるま湯                 | 220cc |                                                                                                                                                |
| ゆかり                  | 大さじ2  |                                                                                                                                                |
| 黒ごま、しお               | 大さじ2  |                                                                                                                                                |
|                      |       |                                                                                                                                                |
| ポイント・アドバイス           |       |                                                                                                                                                |
| 電子レンジで簡単に作れるやしょうまです。 |       |                                                                                                                                                |

### 栄養価（1本分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 362kcal |
| たんぱく質 | 6. 2g   |
| 脂質    | 0. 9g   |
| 塩分    | 1. 3g   |

**社団法人 長野県栄養士会**

# No. 51

## 抹茶ういろう



| 所要時間               |       | 30 分                                                                                         |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（流し箱1個分）         |       | 作り方                                                                                          |
| 米粉                 | 100g  | ① 米粉、砂糖、抹茶をよく混ぜておく。<br>② めるま湯を加えてよく混ぜる。<br>③ 流し箱に入れて甘納豆を散らし蒸し器で15分蒸す。<br>④ 冷やして型からはずし、切り分ける。 |
| 砂糖                 | 120g  |                                                                                              |
| 抹茶                 | 大さじ1  |                                                                                              |
| 甘納豆                | 20g   |                                                                                              |
| めるま湯               | 350cc |                                                                                              |
| ポイント・アドバイス         |       |                                                                                              |
| ういろうのモチモチ感がおいしいです。 |       |                                                                                              |

### 栄養価（1箱分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 882kcal |
| たんぱく質 | 7. 3g   |
| 脂質    | 1. 0g   |
| 塩分    | 0g      |

社団法人 長野県栄養士会