

米粉料理レシピ集

No. 1



著：多賀谷房枝(とうきょう米粉ネットワーク会員)

- ◇ めかぶチヂミ
- ◇ 中華蒸しまん
- ◇ ワッフル
- ◇ ほうれん草まんじゅう
- ◇ 米粉団子桜エビあんかけ
- ◇ サツマイモプルーンの蒸しパン
- ◇ 焼き饅頭
- ◇ 熊本名産いきなり団子
- ◇ 鯛焼き
- ◇ ココナッツミルク団子
- ◇ 米粉豚ヒレ肉焼き
- ◇ 米粉菊花団子の吸い物とデザート
- ◇ 米粉ごぼう入り饅頭
- ◇ 米粉ポテトベーコンチーズ入りマフィン
- ◇ 米粉入りローズマリーのグリッシーニ
- ◇ 米粉クレープ風(小麦グルテン入り)
- ◇ 米粉入り白玉ココナッツ団子
- ◇ 米粉入りポテトパンケーキ
- ◇ 揚げない鶏の唐揚げ
- ◇ 米粉入りクレープ風

* 房枝さんの米粉レシピ *

めかぶチヂミ

【材料】

めかぶ（味なしのもの）1 パック（40g～50g）

干しエビ大さじ 1/2

ちりめんじゃこ大さじ 1/2

米粉大さじ 5

水大さじ 4

サラダ油小さじ 1

【作り方】

① めかぶは 3 cm 位に切る。

干しエビは水でもどして刻む。

ちりめんじゃこは水でもどす。

② 米粉に①を入れて、水、サラダ油を入れて混ぜる。

③ ごま油で焼く。

♡表面はカリッと、中はもっちり。酢醤油で食べるとおいしい。

♡めかぶの代わりにもずくでもおいしくできます。

中華蒸しまん

【材料】

米粉 80 g

ベーキングパウダー小さじ 1/3

重曹 小さじ 1/3

卵 1 個

黒糖大さじ 4 ～ 5

豆乳 40ml

牛乳 40ml

ごま油大さじ 2

松の実適量

（クコの実でもよい）

【作り方】

① 米粉、ベーキングパウダー、重曹を合わせる。

② 卵と黒糖を泡立て器でまぜる。

③ 豆乳、牛乳、ごま油をダマがなくなるまでまぜて、カップか大きな器に入れて蒸す。強火で 15 分蒸す。大きな器に入れた場合は、6 ヶに切り分ける。

* 房枝さんの米粉レシピ *

ワッフル (2 枚分)

【材料】

米粉 (ケーキ用) 45g

卵 1/2 個

砂糖 10g

オリーブ油 (またはバター) 大さじ 1

牛乳 60cc

おからドライ粉 10g

ベーキングパウダー少々

レモン汁少々

【作り方】

① 卵、牛乳、オリーブ油、レモン汁をまぜる。

② 米粉、おからドライ粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせたものに①を入れ弱火で焼く。

♡ ワッフル用器具を使用しました。

ジャム、ホイップ生クリームを添えるとよりおいしいです。

おからの食物繊維が腸によいと思います。朝食やおやつに！

ほうれん草まんじゅう (4 人分)

【材料】

ほうれん草

(茹でて絞ったもの) 20g

砂糖 30g

卵黄 1 個

水 50cc

米粉 (ケーキ用) 60g

粒あん 120g

【作り方】

① ほうれん草はゆでて水を絞ったものをごく細かく刻む。ミキサーにかけてもよい。ボールに入れて砂糖、卵黄、水を加えてよく混ぜる。

② ①に米粉を加えて混ぜ、打ち粉をふった台に出して4等分して丸め、餡を包む。

③ 蒸し器に並べて切りを吹いて12分蒸す。

♡ 餡があるので砂糖は入れなくても良い。お好みで調節してください。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉団子桜エビあんかけ（2人前）

【材料】

- A 米粉 60g
大麦若葉粉末 小さじ 1
水 80cc
- B 桜エビ 大さじ 1
だし 1カップ
- 片栗粉 少々
薄口醤油 大さじ 1

【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ、こねて団子10個つくる。真ん中をくぼませる。
- ② 沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら2分くらいおいてから冷水に取る。
- ③ Bを火にかけ、煮たってきたら片栗粉を水で溶いて入れながらまぜる。薄口醤油で味を整える。

♡ カルシウム、食物繊維が豊富で、おやつにもぴったり！

サツマイモプルーンの蒸しパン

【材料】

- 米粉入りケーキミックス粉 100g
水（または牛乳） 70g
サツマイモ 80g～100g
プルーン（種なし） 5粒
アルミカップ 8号×5個

【作り方】

- ① ボールに水（または牛乳）と米粉入りケーキミックス粉を入れて混ぜる。
- ② 0.7cm幅に切ったサツマイモと1cm幅に切ったプルーンを入れて混ぜ合わせます。（プルーンの代わりに干しぶどう20粒を入れてもよい。）
- ③ アルミカップ5個に分けて生地を8分目まで入れ強火で15分～20分蒸す。

♡ プルーンもレーズンも入れるのでしたらケーキミックス粉を多めにしないと粉が少ないと思います。今のはサツマイモとプルーンの切ったのを入れて丁度よくできます。サツマイモは食物繊維も多くプルーンは鉄分もあり、朝食やおやつになります。次の日もやわらかくもちもちしておいしく食べられます。

* 房枝さんの米粉レシピ *

焼き饅頭（８個）

【材料】

- A（皮 １個あたり 35g） 米粉 100g
さつまいも粉 50g
小麦粉 2/1 カップ
水 170～180cc
- B（具 １個あたり 25g） 豚肉 150g
キャベツ 8/1 個
ピーマン 1 個
ニンジン 30g
シメジ 1/3 パック

オイスターソース大さじ 1.5（味付けはお好みで）

ゴマ油大さじ 1

片栗粉大さじ 1、水少々

【作り方】

- ① 皮は耳たぶの堅さにして 8 個に分ける。
- ② 中に入れる具はゴマ油で炒める。
豚肉を入れ、キャベツ、ピーマン、ニンジン、シメジを入れる。
オイスターソース、片栗粉を溶かして入れる。
- ③ 皮は伸ばして具を入れ饅頭にして平らにし蒸す。（8 分）
- ④ ゴマ油で焼くのは中火で 20 分。色よく焼けると出来上がり。

♡ さつまいも粉が入ってますので艶のある焼き饅頭が出来ます。醤油を少し付けてお食べになってもおいしいです。小豆餡 25g でもよい。

熊本名産いきなり団子（約 10 個分）

小麦粉だけよりもソフトにできておいしい！

米粉 75g 小麦粉 60g 水 160cc 耳たぶのかたさに

包む生地は 15～20g にして麺棒でのばす。

サツマイモ中 2 本 0.8mm 幅の輪切り

小豆餡 150～200g 一個に対して 15～20g

伸ばした生地に餡をのせ、サツマイモの輪切りをのせて包む

強火で 15～20 分位蒸す

さつまいもに火が通れば OK

* 房枝さんの米粉レシピ *

鯛焼（2 個分）

【材料】

米粉ミックス粉 40g

ホットケーキ粉 45g

水 200cc

小豆餡 30g

サラダ油少々

鯛焼器 14cm×16cm（長さ）

【作り方】

ボールに水を入れホットケーキミックス粉を入れ、米粉ミックス粉も入れよく混ぜる。

鯛焼き器（2 個分） ガスの中火にかけてサラダ油を塗って生地を流し入れ小豆餡をのせてふたをして焼く。両面返して焼き色が出来ると出来上がりです。

♡ 焼き上がった時、1 日目はもっちりしておいしく食べられます。

1 日おくと少し堅さが出ますので出来た時に食べるのが一番おいしく食べられます。

（ホットケーキ粉だけで焼くとホットケーキの味がしますが、米粉を入れるとその味がなくてモチリと出来ます。）

ココナッツミルク団子 2 人分（12 個）

【材料】

ココナッツミルク水(缶) 100cc

ココナッツミルククリーム状(缶) 大さじ 3

米粉 50g

白玉粉 20g

ミント葉 1 枚

黒蜜、蜂蜜

【作り方】

① ココナッツミルク水にクリーム状を混ぜて伸ばし、米粉、白玉粉を入れて耳たぶの堅さより少しやわらかくして半分はミントの葉をきざんで入れ、6 個にします。

② お湯を沸かしてミントを入れない方の団子（6 個）をゆでて浮き上がってきたら水に取ります。

③ ミントの入ったものもゆでて冷水につけてザルにあげます。

♡ 皿に盛って黒蜜または蜂蜜で食べるとおいしいです。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉豚ヒレ肉焼き（2人分）

【材料】

0.8cm 幅豚ヒレ肉 4 枚
米粉（豚ヒレ肉にまぶす）
にんにく 醤油大さじ 1
酒大さじ 1
大根おろし大さじ 2
醤油小さじ 2/1～小さじ 1
レモン汁小さじ 2/1

【作り方】

- ① 豚ヒレ肉を肉たたきで伸ばし、ビニール袋に入れ、にんにく 醤油と酒を入れ肉にまぶす。（20 分ほど置く。）
- ② ①に米粉をまぶし、オリーブ油を入れた天板で焼く。（火は小さくしてこがさないように。）

♡ 小麦粉ですると焦げやすいのですが、米粉はとてもきれいな茶色に仕上がります。肉はサクサクして油を感じなく、ジューシーでおいしいです。

米粉菊花団子の吸い物とデザート（2人分）

【材料】

米粉 60g
米粉ミックス粉 20g
絹ごし豆腐 60g
菊の花 1 パック（ゆでた菊の花 30g）

【作り方】

- ① 菊の花は少し酢を入れてゆで、すぐに取り出し冷水につけ、しぼる。
- ② 米粉、米粉ミックス粉、絹ごし豆腐、ゆでた菊の花をまぜ、平らにし（3.5cm 幅）、中央に凹を付け 14 個作る。6 個は吸い物、8 個はデザートに。（菊の花は吸い物用に少し残しておく。）
- ③ ②をゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ だし汁を作り菊花団子を入れて菊の花（残り分）をうかす。
- ⑤ デザート分はきな粉（または小豆あん、黒蜜、蜂蜜でも）を上のにのせて飾る。

♡ 菊の香りがよく、きれいでやわらかくできました。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉ごぼう入り饅頭

【材料】

- 皮 ごぼう 50g
 米粉ミックス粉 140g
 スキムミルク 小さじ 1
 ドライイースト 3g
 湯（40℃） 60cc
 オリーブ油 小さじ 1
- 具 キャベツ 120g
 ミックスベジタブル 80g
 ツナ缶（低脂肪） 1 缶（80g）
 オイスターソース 小さじ 1 と 2/1
 コーンスターチ粉 大さじ 1

【作り方】

- ① ごぼうは泥を落として洗い、おろし器でおろしておく。
 - ② お湯にドライイースト粉、米粉ミックス粉を入れて①を入れる。
 - ③ ②にスキムミルクとオリーブ油を入れ、耳たぶの堅さにしてボールに入れて 40℃のお湯の中にボールを入れ 30 分位寝かせる。発酵したら 7 個にして丸める。
 - ④ キャベツをゆで、ミックスベジタブルもゆでる。水気を取り、ツナ缶とオイスターソースを入れる。お湯で溶いたコーンスターチを入れて具を作る。
 - ⑤ 皮 30g に具 20g を入れて饅頭にする。
 - ⑥ ふかし器でふかして出来上がり。（8 分強火）
- ♡ ごぼうが入っておいしいです。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉ポテトベーコンチーズ入りマフィン

【材料】

ジャガイモ 100g

米粉 120g

ピーナッツバター 小さじ 2

ベーキングパウダー 小さじ 2/3

卵 1 個

ベーコン 20g

とろけるチーズ 4 枚

牛乳 60cc

アルミカップ 8 号 8 個

【作り方】

- ① ジャガイモは小さく切って柔らかくゆでて粉をふかせ、細かくつぶす。
- ② 米粉にベーキングパウダーを混ぜる。
- ③ マッシュしたジャガイモに卵、ベーコンを加える。
- ④ ピーナッツバターに牛乳を加え湯煎にする。
- ⑤ ②に③と④を入れゴムべらで混ぜとろけるチーズを小さく切って入れる。
- ⑥ アルミカップ 8 個に生地を流し入れ上にとろけるチーズをのせて 170℃のオーブンで 15 分焼く。

♡もっちりのマフィンができます！砂糖を 15g 入れてもおいしいですが、入れなくてもおいしいです。友達もおいしいと言っていました。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉入りローズマリーのグリッシーニ

【材料】

ローズマリー（葉だけ刻んで）大さじ 1
小麦粉 200g
米粉 50g
食塩 4g
ドライイースト 3g
ぬるま湯 170ml
オリーブオイル大さじ 2
打ち粉適量

【作り方】

- ① ローズマリーと打ち粉以外の材料を全て混ぜ合わせて練る。フードプロセッサーを使うと早いです。生地がまとまったらローズマリーのみじん切りを全体に混ぜる。
- ② 1 時間ほど発酵させる。
- ③ 打ち粉をして、発酵後、空気を抜いた厚さ 1cm の四角に伸ばす。天板の縦横の長さが目安。
- ④ これを 1cm 幅に切り、アルミホイルを敷いた 200℃のオーブンでカリッとなるまで焼く。（15 分～20 分）ふくらむので 1cm ほどあける。

♡ 小麦粉を多く、米粉を少し入れるとモチツとなります。

米粉クレープ風（小麦グルテン入り）（2 枚分）

【材料】

米粉 30 g
強力粉
牛乳 50cc
水 40cc

【作り方】

米粉、強力粉、牛乳、水を入れてダマにならないようによく混ぜる。
フライパン弱火でお玉 1 杯入れて焼く。油は薄くひく。
生地は 3 分間焼くと出来上がり。

中身はお好みで。

- ① トマト、レタス、タマネギ、キュウリ、焼き豚
- ② キャベツ、ブロッコリー、鶏ササミ
- ③ シャケほぐし身、タマネギ、キャベツ

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉入り白玉ココナッツ団子（6個）

【材料】

米粉ケーキミックス粉 50g

白玉粉 60g

小豆餡 180g

ぬるま湯 100cc

ココナッツロング 35g

【作り方】

- ① 白玉粉をぬるま湯でとかして米粉ケーキミックス粉を入れて耳たぶの固さにして皮 30g×6 個作る。
- ② 小豆餡 30g×6 個作る。
- ③ 皮を伸ばして餡を包んで丸めます。
- ④ ココナッツロングを 150～160℃に熱したオーブンに入れて約 9 分間加熱する。
- ⑤ 鍋に熱湯を沸かして丸めただんごを入れて、強火で浮き上がってくるまで茹でる。穴あきお玉で取って、加熱したココナッツロングをまぶす。



餡の中に練りゴマを入れて練って餡を作ってもよい。

皮に抹茶などを入れて作ってもきれいな色にできます。

かぼちゃのゆでたものを入れて皮を作っても良い色ができます。

外国にもココナッツをつけたお菓子はあります。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉入りポテトパンケーキ（小6枚分）

【材料】

ジャガイモ（大）	1 個
ベーコンまたはハム	1 枚
玉葱	1/4 個
卵白	1 個
米粉（うるち米）	大さじ 3
塩胡椒またはオリーブ塩（小豆島）	少々
グレープシードオイルまたはサラダ油	小さじ 1/4
パセリ	1 枝
シソ味噌（つけて食べる）	少々

【作り方】

- ① ハムまたはベーコンを 0.7mm 幅に切り、パセリの葉先をちぎる。
- ② ジャガイモは皮をむいて水につける。
- ③ 玉葱 1/4 個をすりおろして卵白をよく混ぜ、塩胡椒をほんの少し入れる。
ジャガイモをすりおろして米粉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにうすく油をひいて、③をスプーン大さじ 1 杯のせて広げ、ハムまたはベーコンをのせ、パセリをのせ、途中裏返してこんがり焼く。
焼き上がったらシソ味噌をつけて食べるとおいしいです。（ケチャップソースや醤油でもおいしい。）

♡ シソ味噌の作り方～細切りにしたシソに味噌と調味酒を合わせ、なべで弱火で加熱し、練り合わせる。

シソを多く入れるとおいしいです。シソは防腐作用があります。冷蔵庫で保存ができます。

♡ グレープシードオイルは酸化しにくいのでよく使います。

♡ 米粉の量はお好みで。多くすると、もちもちしてよい。

* 房枝さんの米粉レシピ *

揚げない鶏の唐揚げ（米粉使用）

【材料】

鶏胸肉 1 枚（フォークで刺す）

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

ごま油（コレステロール 0%のものまたは普通のゴマ油） 小さじ 2

米粉 大さじ 2

ローズマリー 1 枚（細かく切る）

ビニール袋 1 枚

オーブンシートまたはシワを付けたアルミホイル

【作り方】

- ① 鶏胸肉 1 枚を 1 口大に切る。
- ② ビニール袋に A の調味料を入れ、①の鶏肉を入れ、少し置く。
- ③ ②にゴマ油、米粉、ローズマリーを切ったものを入れ混ぜてまぶす。
- ④ オーブントースターの天板にオーブンシートを敷き、③を並べて中火で茶色の焦げ目がつくくらい焼く。
（15 分～20 分位。オーブントースター、鶏肉の大きさによる。）

♡ ローズマリーは認知症の予防になります。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉入りクレープ風 (3 人分)

【材料】

クレープ風生地

米粉ミックス粉 110g

小麦粉 (薄力) 50g

ベーキングパウダー 小さじ 1/2

サラダ油 小さじ 1

水 1 と 1/2 カップ

具 (中身)

オイスターソース 小さじ 1 (薄めの味) ~ 小さじ 1 1/2 (濃いめの味)

ニラ 1 束

卵 1 個

豚肉 (赤身) 80g (豚ミンチでもよい。)

干しエビ 小さじ 1 (水につけてもどす。)

サラダ油 小さじ 1

【作り方】

① 生地作り

米粉ミックス粉、薄力粉 (小麦粉はふるう)、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせ 30 分置く。

② 豚肉を小さく切る。干しエビは水で戻して水を切って置く。ニラは 1cm 位に切っておく。

③ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を入れて炒め、ニラ、卵、干しエビも入れて炒める。オイスターソースで味付けをする。

④ フライパンにサラダ油を薄く引いて、お玉で生地を入れクレープ風に焼く。

⑤ ④の生地に具を包む。お皿に生地を載せてから四角く包むと具がこぼれません。具を入れて巻いても良い。

♡ 米粉ミックス粉だけでは表面が割れますので、薄力粉 (小麦粉) を少し混ぜるときれいにできました。

♡ 餡を入れるとお菓子になります。

* 房枝さんの米粉レシピ *

米粉里芋団子（10個分）

【材料】

里芋 100g（茹でてつぶした分量）

米粉（薄力粉） 70g

黄粉 大さじ 2.5～3

はちみつ 少々

【作り方】

- ① 里芋を茹でてビニール袋に入れて手で潰す。きれいに潰れます。
- ② ①に米粉（薄力粉）を入れてこねる。
- ③ 丸めて10個に分けて丸くして真ん中に凹を作る。
- ④ なべにお湯を沸かして団子を入れ、浮き上がってきたら網杓子ですくう。
- ⑤ 皿に移して黄粉とはちみつをかける。

♡ 朝食またはおやつになります。

♡ 小豆あんでお汁粉を作り、団子を入れるとぜんざいになります。

♡ 101歳の日野原先生（医師）は、朝、黄粉を召し上がるそうです。

米粉料理レシピ提供者

多賀谷 房枝 （とうきょう米粉ネットワーク会員）

～とうきょう米粉ネットワーク事務局～

農林水産省 関東農政局 東京都拠点

東京都江東区東雲1-9-5 東雲合同庁舎3階

電話：03-5144-5253

FAX：03-5144-5275