

小麦粉不使用

家庭でつくる 簡単米粉料理レシピ集

米粉食品パッケージデザイン
最優秀賞作品



直井博美・宇都宮市
(真岡コンピュータ・カレッジ)

栃木県米粉食品普及推進協議会

目次

ページ	品目
5p	鶏肉のから揚げ
6p	米粉の天ぷら
7p	たまねぎもち
8p	米粉チヂミ
9p	米粉のボリューム満点お好み焼き
10p	野菜のケーキサレ
11p	米粉ホワイトシチュー
12p	こめこぼたーじゅ
13p	鶏肉団子と根菜のトマト煮込み
14p	チキンカレー
15p	ライスミルク
16p	鶏もも肉のカラフル野菜のソテー
17p	米粉のミネストローネ
18p	出汁巻き卵
19p	鶏の治部煮
20p	チキンナゲット
21p	れんこんバーグ
22p	米粉のもんじゃ焼き
23p	黒酢酢豚
24p	酒のチーズスフレ
25p	白い米粉ロールケーキ
26p	米粉のプルプル杏仁豆腐風
27p	シフォンケーキ
28p	ベビーカステラ
29p	米粉のブラウニー
30p	米粉プリン
31p	バナナブレッド
32p	焼きドーナツ
33p	洋梨のクラフティ

米粉の特徴

- ・低吸油
- ・グルテンフリー
- ・しっとり・もちもち食感
- ・アミノ酸スコアが高い

米粉を消費して
食料自給率を上げようまる！



©栃木県 とちまるくん

米粉は低吸油

小麦粉よりも油の吸収率が低くヘルシー、揚げ物に使用するとサクサク感が長く継続

しっとり・もちもち食感

小麦粉を米粉に置き換えるだけで、しっとり、もちもち食感になります。

グルテンフリー

グルテンを含まないためダマにならない。洋菓子で使用する場合は混ぜすぎの心配がありません。

とろみ付けにもご使用いただけます。

アミノ酸スコア

米 65 小麦 41

人間が食物として摂取しなければならない「必須アミノ酸」の各々について、その含量を人が必要とする基準値で除いて%表示しその9種のうちの最低値。

米粉の用途別基準・用途表記

用途表記	1番	2番	3番	測定法
項目 \ 主な用途	菓子・料理用	パン用	麺用 (*一部、菓子・料理用を含む。)	
粒度 (μm)	粒径75 μm 以下の比率が50%以上			レーザー 回折散乱式
澱粉損傷度 (%)	10%未満			酵素法 (AACC法76-31)
アミロース含有率 (%)	20%未満 適応する用途の詳細は 【参考】のとおり	15%以上 25%未満	20%以上 適応する用途の詳細は 【参考】のとおり	ヨウ素呈色比色法 又は 近赤外分光方式
水分含有率 (%)	10%以上15%未満			105℃乾燥法 又は 電気抵抗式 (電気水分計)
グルテン添加率 (%)	-	18~20%程度 (*グルテンを添加している旨を 明記する必要)		-

【参考】

各米粉の具体的な用途の例及びアミロース含有率に応じた用途詳細

1番		2番	3番	
アミロース含有率			アミロース含有率	
ソフトタイプ	ミドルタイプ		ハードタイプ	
15%未満	15%以上 20%未満		25%以上	
柔らかいスポンジケーキ(例えばシフォンケーキなど)、クッキー	スポンジケーキ、クッキー、天ぷら粉、お好み焼き粉、から揚げ粉、惣菜類(とろみ付け等)	パン全般	麺全般	強弾力の麺、洋酒に浸すなどの固めのケーキ

<付帯事項>

- 1番の米粉は、アミロース含有率の別によって適応する用途が異なるので、米粉製造業者は、上表を参考としながら、表示等により、消費者等に対して、用途の詳細情報を伝達するものとする。
 - 3番の米粉であってアミロース含有率25%以上のものは強弾力の麺への適正が高いので、米粉製造業者は、上表を参考としながら、表示等により、消費者等に対して、当該情報の積極的な提供に努めるものとする。
- 注) 上新粉など、既存用途向けの米穀粉は対象としない。

鶏肉のから揚げ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、揚げ鍋、菜箸

材料(5～6個分)

a	鶏肉	200g
	おろししょうが	一片分
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	こしょう	適量
	米粉	大さじ5
	揚げ油	適量

作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、aを加えてもみこむ。
- ②①に米粉を加え、全体にいきわたるように混ぜる。
- ③170℃に熱した油で揚げる。

米粉の天ぷら



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆
ボウル、菜箸、揚げ鍋

材料	米粉	100g
	水	100cc
	卵	1個
	お好みの具材	適量
	揚げ油	適量

作り方

- ①ボウルに米粉、水、溶き卵を入れよく混ぜる。
- ②お好みの具材に①をつけ、170℃に熱した油で揚げる。

たまねぎもち



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、ヘラ、フライパン

フライ返し

材料(2枚分)	米粉	200g	卵	1個
	玉ねぎ	1個	サラダ油	適量
	ベーコン	2枚		
	水	200g		
	顆粒コンソメ	小さじ1/2		
	塩	小さじ1/3		

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは粗みじん切る。
- ②ボウルに水と顆粒コンソメ、塩、卵を溶き混ぜ、米粉を加え混ぜ、更に①を加えて良く混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をやや多めに熱し、一旦火を止め、②を流し、スプーンでのばしてから火をつけ、中火で2〜3回返ししながら香ばしく焼く。
- ④食べやすく切り、お好みのたれでお召し上がりください。

米粉千子ミ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、フライパン、フライ返し

材料(1枚分)

a	米粉	200g	ニラ	適宜
	片栗粉	20g	赤ピーマン	適宜
	卵	100g		
	食塩	3g	ごま油	適量
	水	200g		

作り方

- ①ニラ、赤ピーマンを適当な大きさに切る。
- ②ボウルに a を入れ良く混ぜ①と混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき②を適量流し入れ、両面を香ばしく焼き上げる。

米粉のボリューム満点お好み焼き



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

ボウル、菜箸、おたま、
フライパンまたはホットプレート、
フライ返し

材料(4枚分)

a	米粉	150g	b	キャベツ(ざく切り)	1/4個	サラダ油	適量
	卵	1個		豚バラ	100g	お好み焼きソース	適量
	だし汁	180ml		いか(刺身用)	100g	かつお節	適量
	山芋(すりおろし)	180g		桜海老	大さじ4	青のり	適量
	塩	少々		ピザ用チーズ	30g	マヨネーズ	適量
				万能ねぎ(小口切り)	3本		
				紅生姜	30g		

作り方

- ①ボウルに a を入れて混ぜ、b の材料も加えて混ぜる。
- ②ホットプレート(約200℃)またはフライパン(中火)を温め油を入れ、生地を流し入れ、丸く形を整え両面を焼く。
- ③焼き上がったらお好み焼きソースを塗り、青のりとかつお節を掛け、お好みでマヨネーズをかける。

野菜のケーキサレ



レシピ提供：田の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

フライパン、ヘラ、
ボウル、ホイッパー、
紙型(17cm×7cm×H6cm)、
オーブン

材料(1台分)	米粉	100g	ブイヨン	2g
	ベーキングパウダー	4g	粉チーズ	20g
	全卵	120g	塩、こしょう	適量
	牛乳	100g	オリーブオイル	18g
	ブロッコリー	50g	ミックスチーズ	15g
	ミックスベジタブル	35g		
	スライスベーコン	30g		

作り方

<下準備>

・ブロッコリーを適当な大きさに切る。

・ベーコンを1cm幅に切る。

・米粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。

①ブロッコリー、ミックスベジタブル、ベーコンを分量外のオリーブオイルで炒め、冷ましておく。(水分は良くきっておく)

②全卵牛乳を混ぜ、粉類を加える。

③①とブイヨン、粉チーズ、塩、こしょう、オリーブオイルを加え混ぜる。

④型に流し入れ、ミックスチーズを上 scatter する。

⑤180℃のオーブンで35分程度焼成する。

*串を刺して火通りを確認する。

米粉のホワイトシチュー



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

鍋(下茹で用)、フライパン、ヘラ

材料(1～2杯分)

米粉	20g	玉ねぎ	1/2個
水	200g	ベーコン	20g
牛乳	200g	じゃがいも	1個
バター	15g	にんじん	1/2本
顆粒コンソメ	小さじ1強	ブロッコリー	1房
塩	適量	お好みの野菜	適宜
こしょう	適量	炒め油	適量

作り方

- ①野菜をお好みの大きさに切り下茹でしておく。
- ②みじん切りにした玉ねぎとベーコンを炒め、いったん火を止める。
- ③水、牛乳、バター、米粉を入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④とろみがついたら下茹でしておいた野菜を入れ
コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

こめこぼたーじゃ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

フライパン、ヘラ、ミキサー、鍋

材料(2~3人分)	米粉	20g
	水	400g+とろみ調整
	顆粒コンソメ	大さじ1
	塩	適量
	こしょう	適量
	玉ねぎ	1/2個
	バター	10g

作り方

- ①みじん切りにした玉ねぎをバターでよく炒め、ミキサーでペースト状にする。
- ②鍋に水、米粉を入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ③とろみがついたらペースト状にした玉ねぎを加え、水を加えお好みのとろみに加減し、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

鶏肉団子と根菜のトマト煮込み



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

ボウル、鍋、へら、あくとり

材料(4人分)

	鶏ひき肉	150g	れんこん	100g	
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分	じゃがいも	1個	
a	塩	小さじ1/2	スープ	400cc	
	こしょう・ナツメグ	少々	ホールトマト缶	250g	
	米粉	大さじ1	塩	小さじ1	
	オリーブ油	大さじ1	こしょう	少々	
	ローリエ	1枚	b	米粉	大さじ2
	玉ねぎ	1/2個		水	大さじ2
	人参	1/2本	パセリ(みじん切り)	適量	
	ごぼう	1/3本			

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れ粘りがでるまでよく捏ねる。
- ②①に a を加え良く混ぜる。
- ③玉ねぎ、人参、れんこん、じゃがいもは1cm角切りにする。
れんこんは酢水につけておく。ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ④鍋にオリーブ油を入れ熱し、中火で③の根菜類を炒める。
- ⑤根菜類に油が回ったら、スープを入れホールトマトをつぶしながら加える。
ローリエを加え煮込む(スープは水400ccにコンソメの素を2個入れ溶かしておく。)
- ⑥一煮立ちしたら、②を団子状に丸め加える。
- ⑦あくとり、ふたをして根菜類が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧塩こしょうを加え味を調えて b を加えとろみを付ける。
- ⑨器に盛り付けパセリを散らす。

チキンカレー



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

包丁、まな板、鍋、

木べら、ポウル

作業時間：約1時間

材料(2人分)

鶏もも肉	150g	a	水	1.5カップ
玉ねぎ	1/4個		顆粒スープの素	小さじ1
バター	5g		トマトケチャップ	大さじ1
にんにくみじん切り	1/2片分		ひよこ豆(水煮缶)	100g
しょうがみじん切り	1/2片分		米粉	大さじ1
カレー粉	大さじ1		水	大さじ1
			ガラムマサラ	少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウ(分量外)をしておく。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、にんにくを炒める。
- ④香りが出たら、玉ねぎ、しょうが、カレー粉を入れて良く炒める。
- ⑤これに鶏もも肉、a を入れ煮立ったら弱火にして20分煮込む。
- ⑥最後に豆と水で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで煮込み、ガラムマサラを適量加える。

ライスミルク



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

鍋、ゴムベラ、まな板、
包丁、ハンドミキサー

作業時間：約30分

材料(1杯分)

米粉	10g	さつまいも	60g	
砂糖	30g	水2	23g	
a [水1	125g	レモン汁	適量
	バター	3g	氷	適量

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、柔らかく茹でておく。
- ②鍋に米粉、砂糖を入れ混ぜる。
- ③②に a を入れて中火にかけ、とろみをつける。
- ④③に①のさつまいもと水2を足してミキサーにかけ、粗熱をとる。
- ⑤最後にレモン汁を加え、氷を入れてできあがり。

鶏もも肉のカラフル野菜のソテー



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆
まな板、包丁、ボウル、
キッチンペーパー、
フライパン、菜箸

作業時間：約30分

材料(4人分)

	鶏もも肉	2枚	ズッキーニ	1/2本
a	塩	小さじ1・1/2	プチトマト	4個
	こしょう	少々	黄パプリカ	1/2個
	白ワイン	大さじ1	塩、こしょう	各少々
	ローズマリー	2枝	にんにく(みじん切り)	1片
	米粉	大さじ1・1/2	オリーブオイル	大さじ2

- ## 作り方
- ①鶏肉は余分な脂を取り、厚みを開いて半分に切る。aに漬け込む。
 - ②ズッキーニは1cmの輪切りにして、プチトマトはへたを取る。
黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
 - ③①の鶏肉の水気を軽くふき取り、米粉をまぶす。
 - ④フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、にんにくを入れ香りが出たら、
中火で鶏肉の皮目を下にして焼く。
 - ⑤皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で中まで火を通す。
 - ⑥鶏肉は取り出し、②の野菜を焼く。塩とこしょうで味をつける。
 - ⑦鶏肉は食べやすい大きさに切り、野菜を添える。

米粉のミネストローネ



レシピ提供: 田の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

まな板、包丁、鍋、木べら、
おたま、ボウル

作業時間: 約1時間

材料(8人分)

玉ねぎ	100g	大豆水煮	100g
人参	70g	オリーブオイル	大さじ2
ベーコン	30g	にんにく	1/2片
じゃがいも	100g	コンソメ顆粒	8g
マッシュルーム水煮	50g	水(I)	6カップ
冷凍コーン	100g	米粉	24g
セロリ	50g	水(II)	大さじ4
トマト水煮缶	80g		

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱して、みじん切りにしたにんにくを炒めさらに1cm角にカットした野菜類とベーコンをソテーする。
- ②水(I)を加えて、コンソメ顆粒、トマト水煮、マッシュルーム水煮、大豆の水煮、冷凍コーンを加えて約30分煮る。途中でアクをとる。
- ③上白糖、塩、コショウ、トマトケチャップ(分量外)で調味する。
- ④水(II)と米粉を溶き混ぜ、③に加え軽く攪拌しながら沸騰させ、とろみを付ける。
- ⑤最後にオリーブオイルを加えて出来上がり。

出汁巻き卵



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

ボウル、泡だて器、菜箸、
卵焼き器、キッチンペーパー、
巻きす、まな板、包丁

作業時間：約20分

材料(19cm1本分)

卵(L)	3個	サラダ油	大さじ2	
白だし	大さじ1	大根おろし	適宜	
a {	水	大さじ2・1/2	醤油	適宜
	みりん	大さじ1/2		
	米粉	小さじ2		

作り方

- ①ボウルに卵を割り、溶きほぐし a を加え泡だて器で混ぜる。
- ②卵焼き器にサラダ油を入れ熱し、余分な油を器に取り出す。
- ③①の卵液1/3量を流し入れ、奥から手前に巻いていく。
卵を奥に寄せて油を足し、卵液を流し入れて巻いていく。
- ④焼き上がったら巻きすで形を整える。
- ⑤食べやすい大きさに切り皿に盛り、大根おろしを添えて醤油を掛ける。

鶏の治部煮



レシピ提供: 田の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

まな板、包丁、ボウル、鍋、菜箸

作業時間: 約30分

材料(4人分)	鶏もも肉	160g	長ねぎ	1/2本	
a	酒	大さじ1/2	生麩	100g	
	塩	小さじ1/4	だし	400ml	
	米粉	大さじ2	b	砂糖	大さじ1/2
	春菊	120g		酒	大さじ2
	生しいたけ	4個		練りわさび	小さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り a で下味をつける。
- ②春菊は茹でて3cmの長さに切る。生しいたけは軸を取り、飾り切りにする。長ねぎは斜めに3cmで切る。生麩は12切れに切る。
- ③鍋に b を煮立てて生しいたけ、長ねぎ、生麩を軽く煮て取り出す。
- ④①の鶏肉に米粉をまぶし③の煮汁で中まで火が通るまで煮る。
- ⑤鶏肉と野菜、生麩を盛り合わせ汁をはってわさびをのせる。

チキンナゲット



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、揚げ物用鍋、菜箸

作業時間：約30分

材料(8個分)

鶏ひき肉	250g
顆粒スープの素	少々
塩、コショウ	少々
米粉	20g
揚げ油	適量
レモン	適宜
ケチャップ	適宜

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、顆粒スープの素、塩、コショウを入れて良く混ぜ合わせる。
- ②①を小さな小判型に整え、米粉をまぶす。
- ③180℃に熱した油で約3分揚げる。
- ④お好みにより、レモンなどをかけてできあがり。

れんこんバーグ



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

ボウル、ゴムベラ、フライパン、
フライ返し、まな板、包丁

作業時間：約30分

材料(3個分)

鶏ひき肉	200g	b	砂糖	大さじ1
れんこん(粗みじん)	150g		酒	大さじ2
大葉(粗みじん)	8枚		水	大さじ2
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2		醤油	大さじ1
a	溶き卵	1/2個	米粉	大さじ2
	酒	大さじ1	サラダ油	適量
	塩	少々		
	おろし生姜	小さじ1		
	米粉	大さじ1		

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れて混ぜる。
- ②①に a を加えて粘りがでるまで更に混ぜる。
- ③れんこん、大葉、長ねぎを加え混ぜたら3等分にして形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱し③を焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3〜4分焼く。
- ⑥よく混ぜた b を加えバーグに絡めながら煮詰める。

米粉のもんじゃ焼き



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ホットプレート、ボウル、

菜箸、まな板、包丁

作業時間：約20分

材料(2人分)

米粉	70g	紅しょうが	20g
だし汁	500g	揚げ玉	20g
卵	1個	ウスターソース	適量
キャベツ	1/4個	しょうゆ	適量
長ねぎ	1/3本	お好みの具材	適量

作り方

- ①キャベツ、長ねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに米粉、だし汁、卵を入れよく混ぜ合わせる。
- ③②に具材、調味料を入れ、200℃に熱したホットプレートで焼く。

黒酢豚



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

まな板、包丁、ボウル、
鍋、フライパン、菜箸

作業時間：約30分

材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	250g	b	三温糖	大さじ4	
醤油	小さじ2		黒酢	大さじ4	
米粉	大さじ2〜3		醤油	大さじ1	
ピーマン	2個		ケチャップ	大さじ1	
赤・黄パプリカ	各1/2個		水	大さじ3	
玉ねぎ	1/2個		塩	少々	
a	にんにく		1片	米粉	大さじ1
	生姜		10g	サラダ油	適量
	長ねぎ		1/2本		

作り方

- ①豚バラ肉は3〜4cmの長さに切り、醤油をもみ込み、米粉を全体にまぶし一口大に丸めておく。
- ②ピーマンと赤・黄パプリカは2cm角に切り、玉ねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。
- ③鍋にサラダ油を適量入れ熱し、170度で②の野菜を油通しする。次に①の豚肉を揚げる。
- ④フライパンにサラダ油(分量外)を大さじ1入れ熱しaを炒める。香りが出てきたらbを入れとろみが付いたら③の豚肉と②の野菜を加え、混ぜたら皿に盛り付ける。

酒のチーズスフレ



レシピ提供：日の本穀粉(株)

☆どうぐ☆
鍋、ゴムベラ、ボウル、
ハンドミキサー、
バット(湯煎用)、
カップ(直径6cm)

材料(4個分)	米粉	13.4g	クリームチーズ	13.4ml
	水	60g	生クリーム	16.6ml
	酒粕	10g	卵黄	13.4ml
	日本酒	16.6g	a [卵白	26.6ml
	上白糖	10g		上白糖
	塩	0.6g		

- 作り方**
- ①米粉、水、酒粕、日本酒、上白糖、塩を鍋に入れ良く混ぜる。
中火にかけて、攪拌しながら加熱する。
 - ②軽くとろみがついたら、すぐに火からおろしボウルに移す。
 - ③②にクリームチーズ、生クリーム、卵黄を加え滑らかになるまで混ぜる。
 - ④ a の材料でメレンゲを作る(上白糖は数回に分けて加える)。
 - ⑤③のメレンゲを加え混ぜ合わせる。
 - ⑥カップに充填し、150℃のオーブンで約25分湯煎焼きにする。
 - ⑦冷蔵庫で4〜5時間冷やす。

白い米粉ロールケーキ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、

ホイッパーもしくはハンドミキサー、

ゴムベラ、ベーキングシート、

27cm型、オーブン

材料(1枚分)

米粉	66g
牛乳	80g
サラダ油	20g
卵白	140g
砂糖	70g
バニラオイル	適量

作り方

- ①ボウルに牛乳、サラダ油、バニラオイルを入れ混ぜ、そこへ米粉を入れ混ぜ合わせる。
- ②別のボウルに卵白を入れ、砂糖を2〜3回に分けて入れ泡立てる。
- ③①に②の1/3量を入れ混ぜ、残りを2回ほどに分けて加え混ぜ合わせる。
- ④ベーキングシートを敷いた天板に生地を流し、均一の厚さに広げる。
- ⑤180℃に熱したオーブンに入れ、約8分焼く。
- ⑥焼き上がったら天板から外して冷ます。

米粉のプルプル杏仁豆腐風



レシピ提供：田の本穀粉(株)

☆どうぐ☆

ボウル、鍋、ゴムベラ、ホイッパー、
おたま、適当な器

材料(4人分)	牛乳	400ml	a	水	30ml
	砂糖	30g		砂糖	20g
	米粉	30g		アマレット	大さじ1/2
	アマレット	大さじ1		くこの実	8個

作り方

- ①くこの実は水で戻しておく。水、砂糖、アマレットは鍋に入れ火をかけ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく(シロップ)。
- ②鍋に牛乳の半量、砂糖、米粉を加えて、弱火にかけ泡だて器で良く混ぜる。
- ③砂糖が溶けたら残りの牛乳も加え、ゴムベラに変えて、ゆっくり混ぜながらとろみをつける。
- ④とろみがつきもったりしたら火を止めて、アマレットを加えて良く混ぜる。
- ⑤器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ a のシロップをかけ、くこの実を飾る。

シフォンケーキ



レシピ提供: 白楊高等学校

☆どうぐ☆

ボウル、ハンドミキサー、
オーブン、ゴムベラ、
泡立て器、シフォン型

作業時間: 約1時間

材料(1台分)

米粉	85g
卵黄	5個
卵白	5個
牛乳	75ml
油	35ml
グラニュー糖	70g
バニラエッセンス	数滴

作り方

- ① 卵白にグラニュー糖半分を加えてハンドミキサーで角が立つまで泡立てる(逆さまにして落ちてこない程度)。
- ② 卵黄にグラニュー糖半分を加え混ぜる。
- ③ ②にサラダ油、牛乳の順で加えて混ぜる。
- ④ ③に米粉を篩いながら加える。
- ⑤ メレンゲを3回に分けて入れる。
- ⑥ 生地を型に入れて180℃に熱したオーブンで35分焼成する。
- ⑦ 焼き上がったら逆さまにして粗熱を取る。

ベビーカステラ



レシピ提供:白楊高等学校

☆どうぐ☆

たこ焼き器、ボウル、
泡立て器、ピック

作業時間:約30分

材料(6個分)

米粉	40g
卵(L)	1個
牛乳	40ml
砂糖	大さじ2
B.P	1g
チョコ	適量
油	適量

作り方

- ①米粉、砂糖、B.P、卵を混ぜる。
- ②①に牛乳を加え混ぜる。
- ③たこ焼き器に油をしいて加熱する。
- ④手をかざし充分に加熱されたか確認し焼き始める。
- ⑤生地を8割流し焼く。
- ⑥下面が焼けたらひっくり返し上面も焼く。
- ⑦仕上り品を取り出しチョコを絡めて冷蔵庫で冷やす。

注意点

たこ焼き器はホットプレートの場合かなり熱くなって表面だけ焦げてしまうのでスイッチをON、OFF繰り返しながら調整してください。

米粉のブラウニー



レシピ提供: 白楊高等学校

☆どうぐ☆

パウンドケーキ型、オーブン、
茶こし、ゴムベラ、ボウル、
クッキングシート

作業時間: 約50分

材料(3台分)

チョコ	240g
米粉	160g
バター	140g
卵	4個
砂糖	180g
B.P	小さじ1
塩	適量

作り方

- ①米粉、塩、B.P.を篩う。
- ②バターとチョコを湯せんで溶かす。
- ③卵に砂糖を入れ溶き、①を少しずつ加え混ぜる。
- ④③に②を少しずつ加え、さっくり切るように混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた焼き型に④を流し込み、
表面が平らになるようにする。
- ⑥型をテーブルに数回落とし空気を抜く。
- ⑦170℃に熱したオーブンで20分焼く。

注意点

お使いのオーブンで火通りが変わるので焼き時間を調整してください。

米粉プリン



レシピ提供:白楊高等学校

☆どうぐ☆

鍋、茶こし、ゴムベラ、おたま、
容器、オーブン、麵棒

作業時間:約1時間

材料(プレーン)

牛乳 820ml
ゼラチン 23g
砂糖 80g
ハチミツ 80g
米粉 80g

プレーン用ビスケット

米粉 240g
上白糖 120g
マーガリン 72g
水 48g
B.P 1g

- 作り方** ①米粉と砂糖を篩う。 ②①と牛乳、ハチミツを鍋に入れて加熱する。
③加熱し、まとまってきたらゼラチンを入れて良く混ぜる。
④火からおろし濾す。 ⑤お好みの容器に入れ、2〜3時間冷やして完成。

注意点

- ・牛乳部分をコーヒーやミルクティーに置き換え、味を変えることもできます。
- ・チョコレートを入れる時は、ゼラチンを入れる前に入れて十分に溶かします。
- ・ゼラチンを入れたらよく濾すこと。ダマの原因になります。

プレーン用 ビスケット

- ①米粉、B.P、砂糖を篩う。 ②材料を全部入れて捏ねる。
③薄く伸ばして形はとらずに、そのまま焼き上げる。
④焼き上げたら粗熱を抜く。 ⑤袋に入れて、麵棒で叩いて粉々にする。

注意点

- ・マーガリンはバターに置き換えてできます。ただし、食塩不使用のもの。
- ・砂糖を入れた方が食感良い。

バナナブレッド



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、ゴムベラ、オーブン、
パウンドケーキ型、竹串

作業時間：約1時間

材料(パウンドケーキ型1本分)

米粉	140g	砂糖	60g
B.P	5g	卵	1個
食塩	2g	バナナ	2本
バター	80g	ラム酒	小さじ1

作り方

- ①米粉、B.Pをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②バナナ半分はペースト状に潰し、ラム酒を加え混ぜる。
もう半分は粗めに潰して混ぜる。
- ③卵を溶き混ぜ、砂糖を2〜3回に分けて加え、食塩も加える。
- ④③に溶かしバター、バナナを加え良く混ぜ合わせる。
- ⑤④に①を加え、混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑥180℃に熱したオーブンで約45分焼く。
竹串をさして生地が付かなければ焼き上がり。

焼きドーナツ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、泡立て器、ゴムベラ、
ドーナツ型、オーブン

作業時間：約30分

材料(8個分)

米粉	100g	豆乳	60g	お好みの具材
卵	60g	塩	1g	(枝豆+チーズ+コーン+こしょう)
砂糖	10g	B.P	5g	(きんぴらごぼう+鶏ひき肉+白ごま)
サラダ油	30g	マヨネーズ	10g	

作り方

- ①ボウルに卵、砂糖を入れ良く混ぜ合わせる。
- ②サラダ油、マヨネーズ、豆乳、塩を順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ③米粉、ベーキングパウダーを加え、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ④具材を入れ、さっくり混ぜたらドーナツ型に流し入れる。
具材によっては型に予め具材を並べてから生地を流しても良い。(胡麻など)
- ⑤170℃に予熱したオーブンで25分焼く。

洋梨のクラフティ



レシピ提供：(株)波里

☆どうぐ☆

ボウル、泡立て器、包丁、
まな板、ゴムベラ、オーブン、
パウンドケーキ型、竹串、
クッキングシート

作業時間：約1時間

材料(パウンド型1本分)	卵	2個
	上白糖	100g
	米粉	120g
	牛乳	125g
	洋梨	1個
	ラム酒	小さじ1

- 作り方**
- ①ボウルに卵を溶き、上白糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
 - ②①に米粉を少しずつ加え、よく混ぜる。
 - ③ひと肌程度に温めた牛乳とラム酒を②に加え混ぜる。
 - ④洋梨を一口大にカットし、③に入れて混ぜる。
 - ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流し込み210℃に熱したオーブンで40分程度焼く。
 - ⑥オーブンから取り出し、粗熱を取る。
 - ⑦お好みの大きさに切り、冷やしてできあがり。

使用した米粉と販売店

分類	米 粉	
原材料	米 粉	
商品画像		
商品名	薄力米粉	洋菓子用 米の粉
メーカー名	(株)波里	日の本穀粉(株)

※本レシピで使用

<取扱い店舗情報>

・(株)波里の米粉

イオン、とりせん、ベルク、福田屋百貨店、フレッシュイ、カスミ、佐野観光農園アグリタウン、佐野市観光物産会館、どまんなかたぬま

・日の本穀粉(株)の米粉

小山工場直売、道の駅思川

* 一部店舗では取り扱っていない場合がございますので、
お手数ですが各店舗にお問い合わせください。

【問合せ先】

関東農政局 栃木支局
経営所得安定対策チーム

〒320-0806
栃木県宇都宮市中央2-1-16
TEL028-633-3314

栃木県米粉食品普及推進協議会