

米粉パスタのスープ

米粉パスタ入り クリームスープ



材料<2人分>

発芽玄米パスタ	50g
アスパラガス(斜め薄切り)	2本
しめじ、エリンギ(粗みじん切り)	各50g
ベーコン	1枚
水	100ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
米粉	大さじ2
無調整豆乳	200ml
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ1

つくり方

- 鍋にオリーブ油を熱して、アスパラガス、きのこ、ベーコンを炒めます。
- ①に水とコンソメと発芽玄米パスタを加えて約15分煮ます。
- 無調整豆乳に米粉を溶き、②に加えひと煮立ちさせます。
- 塩、こしょうで味を整え、器に盛り付けます。

米粉パスタ入り ミネストローネ



材料<2人分>

発芽玄米パスタ	50g
ベーコン(みじん切り)	1枚
にんにく(みじん切り)	1かけ
にんじん(1cm角切り)	30g
玉ねぎ(1cm角切り)	1/4個
ズッキーニ(1cm角切り)	1/4個
ミックスビーンズ	30g
トマト水煮(缶)	150g
水	50ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ1

つくり方

- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒めて香りが出たら、ベーコンを炒めます。
- ①に残りの野菜を入れて炒め、トマト水煮、水、コンソメ、発芽玄米パスタを加えて約15分煮ます。
- 塩、こしょうで味を整え、器に盛り付けます。

グルテンフリーの
マカロニで作ります。



作って 食べて 楽しんで！
米と米粉の
優しい手づくりクッキング
グルテンフリーは「優しい」

グルテンフリー 米粉レシピ



講師プロフィール

料理研究家・栄養士
今別府 靖子
(いまべつやすこ)

健康とおいしいをテーマに、書籍、雑誌、テレビ出演・講演などの他、地方自治体や企業向けのレシピ開発なども行っています。米粉は、20年前から娘の小麦アレルギーをきっかけに取り組むようになりました。近年、特に学校給食関係を中心に米粉の普及活動を行っており、米粉の学校給食への定着をはかるために大量調理セミナーを各地で開催しています。
<https://www.thinknext.co.jp/>

グルテンフリー・レイヤーケーキ



電子レンジでできる
グルテンフリーの
ケーキミックスで
作ります。

材料<2人分>

グルテンフリーケーキミックス(プレーン) ……1袋
無調整豆乳 ……大さじ5
サラダ油 ……大さじ2
ミックスベリー ……30g

●米粉カスタードクリーム

米粉 ……20g
卵 ……1個
無調整豆乳 ……200ml
砂糖 ……30g
バニラエッセンス ……適量

●トッピング

ミックスベリー ……適量
ココアパウダー ……適量
ミント葉 ……適量

作り方

- はじめにスポンジを作ります。
グルテンフリーケーキミックスをパッケージの記載通りに混ぜます。
- 全体がよく混ぜたらミックスベリーを加えて軽く混ぜ、パッケージの記載通りに電子レンジで3分間加熱します。
- 皿に取り出して粗熱をとり、4等分に切り分けます。
- 次にカスタードクリームを作ります。耐熱容器に米粉カスタードクリームの材料をすべて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で2分加熱します。
- 一度取り出して全体を混ぜ合わせ、ラップをしてさらに1分加熱します。
- もう一度全体をよく混ぜて粗熱が取れたら、乾燥しないようにラップ密着させるようにかけ、冷蔵庫で冷やします。
- ガラスカップの下からスポンジ→カスタード→ミックスベリー→スポンジ→カスタードの順に重ねて層をつくり、仕上げにココアパウダー、ミックスベリー、ミント葉などをトッピングします。

- ケーキミックスを混ぜるときは、粉が残らないようにしっかりと混ぜてください。
- スポンジにはミックスベリー以外にも、水気を切った缶詰のフルーツやドライフルーツ、ジャム、抹茶、ナッツ類でも美味しくできます。
- どちらも電子レンジで加熱した直後はとても熱いのでやけどに気を付けてください。
- カスタードクリームも電子レンジで簡単にできます。冷ますときはパットなどに薄く流すと、均等に早く冷やすことができます。
- カスタードクリームを作るときは、豆乳に米粉を溶いてから加えると、より混ぜやすくなります。
- ⑥で加熱した後、クリームがゆるいと感じたときは、10秒ずつ加熱時間を追加して調整してください。

ワンポイント
アドバイス!

米粉でつくるタピオカ風ドリンク



材料

(つくりやすい量)

米粉 ……50g
にんじんジュース ……50ml
砂糖 ……大さじ1/2
豆乳バナナ ……適量

作り方

- 米粉と砂糖をにんじんジュースでよくねりあわせ、5~6mmくらいに小さく丸めます。
- たっぷりのお湯で①をゆでます。浮いてきたらそのまま約1分ゆでてザルにあげ、冷水にとります。
- 水を切り、器に入れて豆乳バナナを注ぎます。

ワンポイント
アドバイス!

- 米粉タピオカの材料にはにんじんジュースの他に、ほうれん草ジュース、いちごジュース、ぶどうジュース、ココアなどの飲み物もOK。カラフルな米粉タピオカを作ってみよう!
- 豆乳バナナ以外にも好きなドリンクを注いで飲んでみよう!



レシピ動画
公開中!

米粉の先生と
米粉タピオカドリンク・グルテンフリースイーツ
作ってみた!

このリーフレットに掲載しているレシピの動画を
YouTubeで公開しています。
パソコン、スマートフォンからは是非ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=Fq5AgKXBIS8&feature=youtu.be>

