

食べてみらんねー！！

～米粉の料理～



A：米粉・・・・・・・・200g
A：砂糖・・・・・・・・20g
A：塩・・・・・・・・3g
Aドライースト・・・・3g
ぬるま湯・・・・・・・・170ml
サイリウム（オオバコパウダー）
・・・・・・・・4g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1

1. ボウルにAを入れて、さっとかき混ぜる。
2. ぬるま湯を加えて、しっかりと混ぜる。
3. サラダ油を加えて、さらによく混ぜる。
4. サイリウムを加えて手早く、全体がひとまとまりになるまで混ぜる。
5. 6等分して丸め、天板に並べる。
6. サラダ油（分量外）を刷毛で塗り、乾燥しないようラップを被せる。1.5倍くらいの大きさになるまで発酵させる。
7. 上から米粉（分量外）をふり、ナイフで切れ目を入れる。
8. 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

もちもち米粉パン

提供：米粉タイムズ

材料

作り方



とり肉（もも）・・・300g
おろしにんにく・・・大さじ1/2
おろししょうが・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
米粉・・・・・・・・50g
こめ油・・・・・・・・適量
※こめ油は 他の油でも 大丈夫♪

1. とり肉はひとくち大に大きさをそろえて切る。
2. 切ったとり肉と、にんにく、しょうが、しょうゆを密閉袋に入れて味がしみこむようしっかりもみこんで20分置く。
3. 味がしみこんだとり肉を別の袋に入れて、米粉を入れてシャッフル！！米粉をまんべんなくまぶします。
4. フライパンに油を深さ3cmくらい入れて熱し、米粉をまぶしたとり肉を入れてあげ焼きにする。とり肉を持ち上げてみて、軽く感じたらあげ上がり♪

米粉deとりのからあげ

提供：九州米粉食品アドバイザー 宮下 真由美

材料

もっとあるわよ～レシピいろいろ

米粉情報
メディア **米粉タイムズ**
シェフ考案！米粉オリジナルレシピやコラムも！



↑ここを見て↑

作り方

お料理に凝ってる
人はここを見ると
いっちゃわ～！



↑ここを見て↑

子供でも作れる
レシピもあるよ！！

簡単な米粉料理の
レシピね！！



↑ここを見て↑



↑ここを見て↑

九州農政局