

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

作り方

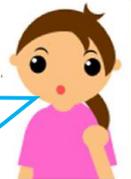
もっとあるわよ～レシピいろいろ

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↑

お料理に凝ってる人はここを見ると
 いっちゃわ～！



やってみよう！
米粉クッキング
 ～みんなが知っているいろんな料理を米粉で作ろう！～
 レシピ&クッキング動画

からあげ トルティーヤ
 クラタン
 プラマンジュ どんやき



↑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↑

簡単！おいしい！
米粉レシピ

九州農政局



↑ここを見て↑