

米粉ピザ

～米粉でパリッとモチモチのピザをお試しください～



146kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間26分

<材料>9人分/15cm・3枚分 <作り方>

| | |
|------------|-------|
| 米粉(グルテン入り) | 300g |
| 砂糖 | 6g |
| 塩 | 5g |
| ドライイースト | 6g |
| 水 | 200ml |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

| | |
|---------|-----|
| ピザソース | 適量 |
| ツナ缶 | 2缶 |
| たまねぎ | 1個 |
| ピーマン | 3個 |
| カラーピーマン | 2個 |
| コーン | 45g |

1. 米粉・砂糖・塩・ドライイースト・水・オリーブオイルを混ぜ合わせる。
2. 混ぜたら、オリーブオイルを加えて少し混ぜる。
3. 餅つき機に入れ、2～3分こねる。(手こね可)
4. 9等分に分け、クッキングシートの上にお好みの大きさ、薄さに広げる。※米粉の場合薄く広げた方がおいしい。
5. 生地を180度のオーブンで5分ほど焼く。
6. 生地にピザソースを敷き、具・チーズを乗せ、250度のオーブンで10分ごと焼いて出来上がり。

【具】

1. たまねぎの長さを半分にし、薄く切る。ピーマン・カラーピーマンの長さを半分にし、1cm幅に切る。
2. ボウルにツナ缶・たまねぎ・ピーマン・カラーピーマンを入れ、混ぜ合わせる。

もちもちの野菜餅

～ダイコンや干しエビの入った簡単こめ粉の野菜餅です～



103kcal. 塩分0.5g(1人分). 調理時間15分

<材料>8人分

<作り方>

| | |
|--------|--------|
| 大根 | 250g |
| 生しいたけ | 2枚 |
| 小松菜 | 1/3束 |
| A 米粉 | 1カップ |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 干しエビ | 20g |
| 焼用サラダ油 | |
| ぼん酢 | 大さじ2 |

1. 大根、生しいたけはさいのめ切りに、小松菜は細かく刻みボールに入れ、電子レンジに3分かける。
2. 1.にAと干しエビを加え、混ぜ、8個に分け、平らにのばす。
3. サラダ油で両面焼き、ボン酢で食べる。

米粉じゃがいも饅頭の柚子あん

～旬の野菜を使って米粉でカリッと焼き揚げ～



146kcal. 塩分1.7g(1人分). 調理時間25分

<材料>8人分

| | |
|---------------|------------|
| じゃがいも | 3個 (280g) |
| A 米粉 | 100g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 熱湯 | 100cc |
| B 鶏ミンチ | 100g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 干し椎茸 | 2枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 米粉 | 小さじ2 |
| 卵黄 | 1個 |
| 昆布茶 | 大さじ1 |
| C だし汁 | 300cc |
| (椎茸つけ汁 + 出し汁) | |
| 薄口醤油、みりん | 各大さじ1 |
| 塩 | 少々、片栗粉大さじ1 |
| 三つ葉、柚子 | |

<作り方>

1. じゃがいもはゆで、つぶす。
2. ボールにAを入れ熱湯を加え混ぜ、1も入れ軽くこね、8等分する。
3. Bをスピードカッターにかける。
4. 2.を平たくのばし3.を包み、蒸す。
5. Cを沸かし、とろみがついたら4.にかけ、三つ葉のザク切りと柚子を散らす。

米粉のっぺ汁

～ 米粉でとろみをつけて優しい味ですよ～



<材料>4人分

| | |
|--------|-----------|
| 米粉 | 40g |
| 鶏もも肉 | 150g |
| 里芋 | 中2個 |
| こんにゃく | 2分の1 |
| にんじん | 中2分の1本 |
| れんこん | 2分の1節 |
| ごぼう | 2分の1本 |
| だし汁 | 750cc |
| 薄口しょうゆ | 大さじ2と2分の1 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1と2分の1 |
| 水 | 50cc |
| 塩 | 適量 |

<作り方>

1. 肉は小さめの一口大に切る。里芋・にんじん・こんにゃくは1cm程度の角切りにする。ごぼうは2mm厚さの小口切り、れんこんは2mm厚さのいちょう切り。
2. 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・れんこん・こんにゃくを入れて煮る。火が通ったら、里芋・にんじん・肉を入れさらに煮る。
3. すべてに火が通ったら、薄口しょうゆ・濃口しょうゆで味をつける。(必要なら塩で味を調える)。
4. 米粉を水で溶き、鍋に入れてとろみがつくまで煮る。

米粉のかき揚げ



<材料> 4人分

| | |
|------|-------|
| 米粉 | 140g |
| 卵 | 2個 |
| ぬるま湯 | 60ml |
| 塩 | 少々 |
| たまねぎ | 2分の1個 |
| にんじん | 60g |
| 春菊 | 40g |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

1. 玉ねぎは薄く切る。にんじんは千切りにする。春菊は長さ3cmに切る。
2. ボウルに米粉・卵・ぬるま湯・塩を入れてよく混ぜる。
3. ②のボウルにたまねぎ・にんじん・春菊を加える。
4. 170度に熱した油で全体に薄く色がつくまで揚げる。

揚げ野菜のだし漬け

～米粉で揚げたすっきり衣の野菜に美味しいだしがしみこんだ一品です～



<材料> 4人分

| | |
|---------|--------|
| なす | 1本 |
| かぼちゃ | 8切れ |
| 赤ピーマン | 1/2個 |
| オクラ | 8本 |
| さやいんげん | 8本 |
| 米粉 | 1/2カップ |
| 揚げ用サラダ油 | |
| A かつおだし | 1カップ |
| みりん | 1/4カップ |
| 薄口醤油 | 1/4カップ |
| みょうが | 3本 |

<作り方>

1. なすは6等分する。カボチャはくし切り、赤ピーマンは1cm幅の細切り、オクラはがくを取り切り込みをいれ、さやいんげんは筋をとる。
2. 1.に米粉をつけ、180度の油で揚げる。
3. Aを合わせ、2.を漬ける。
4. 味がなじんだら、器に盛り、みょうがの小口切りを天盛りする。

和風バンセオ

～タイのお好み焼きを和風に！とても優しい米粉の生地と生野菜たっぷりです！～



| | | |
|-------------|-----------------|--------|
| 生地 | 米粉 | 200g |
| | 牛乳 | 80cc |
| | 卵 | 1個 |
| | 塩 | 少々 |
| | 水 | 2カップ |
| 生地の中身 | 豚バラ肉 | 100g |
| | 海老 | 6尾 |
| | 玉ねぎ | 1/4個 |
| | もやし | 1/2袋 |
| 大根とにんじんのなます | | |
| | 大根 | 4cm |
| | にんじん | 10g |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | A 砂糖 | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ3 |
| | サニーレタス、青じそ、ミツバ | |
| | きゅうりのせん切り、もやしなど | |
| | サラダ油 | 大さじ3 |
| | スイートチリソース | |

1. 大根、にんじんはせん切りにし、塩を振り、しばらく置き、ぎゅっと絞り、Aに漬ける。
2. ボールに生地材料を入れ、よく混ぜる。
3. 豚肉は3cmに切り、海老は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは細切りする。
4. フライパンに豚肉を入れ、炒め、油が出たら玉ねぎ、海老、もやしを入れさっと炒める。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2の生地を流し入れ、4の1/3を散らし、ふたをし蒸し焼きにする。
6. 皿にのせ、1のなます、生野菜をたっぷりのせ、サニーレタスにくるんで、スイートチリソースをつけて食べる。

すいとん

米粉ともち粉を混ぜた団子、もちもちして美味です！



<材料> 4人分

| | |
|------|-------|
| 米粉 | 50g |
| もち粉 | 50g |
| 塩 | 適量 |
| 水 | 適量 |
| しいたけ | 2個 |
| 白菜 | 120g |
| にんじん | 40g |
| 水 | 600ml |
| 白だし | 100ml |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

1. しいたけの軸を落とし、薄くきる。白菜は縦半分になり、1cm幅に切る。にんじんは、薄いちょう切りにする。
2. 鍋に水・しいたけを入れて煮る。
3. しいたけに火が通る間に、ボウルに米粉・塩・水を入れてこねる。こねあがったら、食べやすい大きさに丸める。
4. ③の鍋に白だしを加え、その中に②で作った団子を入れる。
5. 団子が浮いたら、残りの野菜を入れ、ひと煮立ちする。