

3. ジャがいもとひき肉の米粉グラタン

提供：九州米粉食品アドバイザー
大間 礼子



QRコードを
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

あいびきひき肉	120g	A	牛乳	400cc
にんにく	1片		米粉	大さじ6
長ネギ	10cm		米みそ	小さじ4
じゃがいも	2個		きび砂糖	小さじ1
まいたけ	1/2株		塩	小さじ1/8
米油	大さじ1		こしょう	適量
塩	小さじ1/8		ピザ用チーズ	100gくらい
こしょう	適量		パセリなど	適量

作り方

1. ひき肉に塩、こしょう、みじん切りにしたニンニク、長ネギをまぜておく。じゃがいもは皮をむき、5mmの薄切りにして、冷水にさらし、水気を切っておく。まいたけは石づきを切り、小さくわけておく。Aをボウルに入れてまぜておく。
2. フライパンに油をひかずにまいたけを入れ、乾煎(からい)りし、まいたけのかおりがしてきたら米油を入れ、ひき肉を下味ごと加えいためる。じゃがいもを入れ、じゃがいもが半透明になったらAを加え、とろみがつくまでしっかり木べらでまぜる。
3. 耐熱容器に入れ、チーズをのせオーブンまたはオーブントースタで焼き色がつくまで焼く。※オーブン250度15分、オーブントースター10分

4. 米粉のトルティーヤ

提供：九州米粉食品アドバイザー
西 美和



材 料

(トルティーヤ生地)

米粉	50g
砂糖	10g
卵Mサイズ	1個
豆乳又は牛乳	100cc
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

(タコスミート)

牛豚ひき肉	150g
パプリカ	2個 (さいの目に切る)
玉ねぎ	1/2個 (みじん切り)
ケチャップ	大さじ1と1/2
塩コショウ	少々
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1/2

(サルサソース)

トマト	1玉
ニンニク	1/2片
レモン汁	小さじ2
塩	2g

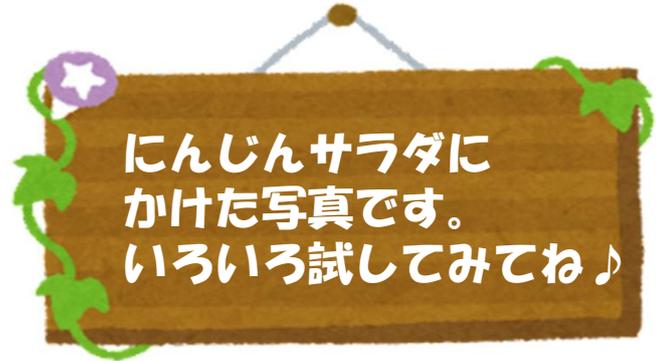
好きな具材を
はさんでも
いいかも♪

作り方

1. 生地をボールに入れてよく混ぜる。10分ほどおく。
2. タコスミートを作る。
フライパンにひき肉・玉ねぎ・にんにくを入れ、いためる。火が通ったらパプリカを入れて炒める。調味料を入れて混ぜる。
3. フライパンに油をしいて中火で温める。弱火にして生地をお玉半分量、流し入れ、丸く薄く延ばす。
ふちがはがれてきたらひっくり返し、20秒ほど焼く。お皿に出す。
4. サルサソースを作る。
トマト・にんにくはみじん切りにし、器に入れ、レモン汁と塩を入れ、よく混ぜる。
5. 焼きあがったトルティーヤにタコスミートを入れサルサソースをかけて包む。

5. 国産レモンで米粉ノンオイルマヨネーズ

提供：九州米粉食品アドバイザー
大間 礼子



材 料

白みそ（他のみそでもOK）	小さじ2
豆乳	120cc
米粉	小さじ2
レモン果汁	大さじ1
レモン皮のすりおろし	適量
塩	小さじ1/2
きび砂糖	小さじ1/2

作り方

1. 小さい鍋にすべての材料を入れ、弱火でよく混ぜ合せます。
2. トロミがついて、つやが出たらできあがり！

※卵も油も使わないマヨネーズです。レモン果汁のかわりに梅干しのしそ酢などを使っても和食によく合うマヨネーズができます。

米粉の量でお好みのトロミに調整できます。

6. 米粉 de スパイシーアメリカンドック

提供：九州米粉食品アドバイザー
大間 礼子



※通常の衣よりかために作り、
たつぷりからませて、あげたて
をいただきます♪

材 料

米粉	50g
ベーキングパウダー	3g
カレー粉	小さじ1
塩	少々
溶き卵	1/2個
牛乳	50ccくらい
ミニウインナー	12本くらい
あげ油	適量

作り方

1. ボウルにすべての材料をまぜ、衣を作ります。
2. あげ油を160度くらいにあたためます。
3. つまようじにさしたウインナーを衣にからませ、160度に温めたあげ油で、転がしながら、色よくあげます。

※牛乳と同量の水で溶いても大丈夫です。水分量は、お使いの米粉によって調整してください。

7. 米粉 de どらやき

提供：九州米粉食品アドバイザー
宮下 真由美



QRコードを
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵 (Lサイズ)	1個
はちみつ	大さじ2
水	大さじ4
みりん	大さじ1

どらやきにはさむあんこやフルーツを準備してね♪

作り方

1. ベーキングパウダー以外の材料（米粉、卵、はちみつ、水、みりん）をボウルに入れてまぜ合わせる。
2. ホットプレートで180度くらいに温めておく。
3. まぜた生地にはちみつを入れてさらにまぜたら、温めたホットプレートで直径10cmくらいになるよう流して焼く。
4. 生地の表面にぷつぷつと気泡ができてきたら、ひっくり返し、1分ほど焼く。
5. 焼きあがったら、網などの上にとり、冷ます。
6. 冷めたら生地を2枚1組にし、好みのあんこやフルーツをはさんで出来上がり！

8. ぷるんぷるん！！米粉のプAMANジェ

提供：九州米粉食品アドバイザー
河野 京子



QRコードを
よみとってね

♪料理動画も見てね♪



材 料

牛乳	500cc
グラニュー糖	大さじ2
米粉	大さじ5
バニラエッセンス	少々

フルーツを
のせたり、
ジャム、は
ちみつをか
けてもおい
しい♪

作り方

1. ボウルに米粉を入れて牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
なべに移し、バニラエッセンス、グラニュー糖を入れる。
2. 強めの中火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮立たせる。
煮立ったら弱火にして混ぜながらこねていく。
1～2分くらい。
3. もったりしたら、火を止める。
カップに入れて、冷やす。