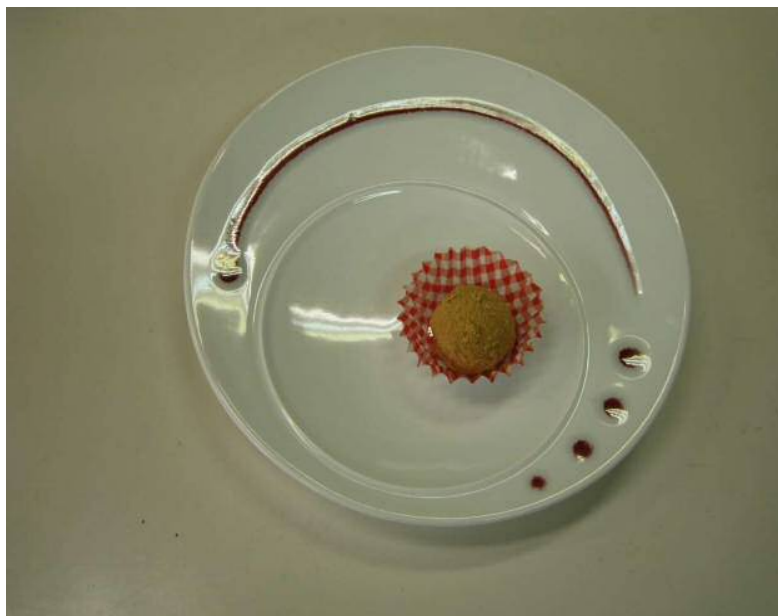


もちり和風ボール

～もちりお手軽スイーツですよ～



<材料> 16個分

米粉	40g
そいぶーどる (大豆の粉)	30g
砂糖	25g
塩	0.5g
水	120g
トッピング用きなこ	適量

<下準備>

米粉、そいぶーどる、砂糖、塩をポリ袋に入れて、ぐるぐるとしっかり混ぜ合わせる。
(粉まわし)

<作り方>

1. 粉まわした粉類を、フライパンに入れ水を加えゴムベラでしっかり混ぜ合わせる。
2. 中弱火でもちり状になるまで練り混ぜる。
3. 練りあがったら、バットに広げたラップに四角形に形づくり冷ます。
4. 16個くらいになるように、カットしてまるめトッピング用のきな粉をバットの中でまぶす。

米粉の豚肉のピカタ

～パルメザンチーズ、米粉、卵を混ぜた液につけ、焼くだけの簡単ピカタです！～



236kcal. 塩分0.9g(1人分)

<材料> 4人分

豚生姜焼き用肉	8枚
塩こしょう	少々
A パルメザンチーズ	20g
米粉	カップ1/4
卵	1個
水	カップ1/2
サラダ油	大さじ2
ソース トマト	1個
タマネギ	1/4個
にんにく	1片
塩、こしょう	少々
バター	大さじ1
ベビーリーフ	1パック

<作り方>

1. Aをボールで混ぜ合わせる。
2. 豚肉に軽く塩、こしょう少々する。
3. サラダ油大さじ2を熱し、2.に1.をたっぷりつけ焼く。
4. 底が固まってきたら、ひっくり返し、きつね色に焼く。
5. ソース タマネギ、ニンニクはみじん切りにし、トマトは湯むきし、あらみじん切りにする。
6. フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ニンニクを炒め、トマトも加え、炒め、水分が出てきたら、塩こしょうで味を調える。
7. 器に6.を敷き、4.のピカタをのせ、ベビーリーフを天盛りする。

抹茶塩、レモン塩で食べる米粉のフリット

～米粉ならではのかりっと軽いイタリアのフリットが出来上がります！～



261kcal. 塩分2.2g(1人分)

<材料> 4人分

イカ	1杯
甘海老(大)	8尾
鯛切り身	2切れ
塩、こしょう	少々
バジリコの葉	4枚
米粉	大さじ2と1/2
揚げ油	
① 抹茶塩	
抹茶	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
② レモン塩	
レモンの皮のすりおろし	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

<作り方>

1. イカは内臓と足を取り、胴は輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
2. 海老は背ワタを取る。鯛は半分にそぎ切りし、軽く塩こしょうする。
3. 1.2.とバジリコの葉に米粉をつけ、170度の油でカリッと揚げる。
4. 3.を器に彩りよく盛り、①、②の塩をつける。

米粉フラマンジェ

～米粉と牛乳で練るだけで簡単！なめらか！～



164kcal. タンパク質4.7g 脂質4.6g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	40g (A)
グラニュー糖	40g (A)
抹茶	小さじ1 (A)
牛乳	450cc
果物(ジャム)	適量
ミント(あれば)	

<作り方>

1. 鍋にAを入れて混ぜ、牛乳を加えながらさらに混ぜる。火にかけて木べらでトロミをつけ、フツフツするまで混ぜる。
2. 水を通した器に①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
3. ②に果物を飾る。

カスタードクレープ

～驚き！米粉と牛乳・卵・バターで作りますよ！～



<材料> 4枚分

<作り方>

◎カスタードクリーム

米粉 15g
牛乳 200g
卵 (M) 1個
バター 5g
グラニュー糖 40g
バニラエッセンス 少々

1. 卵を割りほぐし、米粉・牛乳・グラニュー糖と一緒に鍋に入れ、よく混ぜ合わせて溶かす。
2. ①を中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら様子を見る。
3. 鍋底から沸騰したら、バターとバニラエッセンスを入れて溶かす。
4. パットなどに広げ、ラップをぴったりとかけて冷ます。

◎クレープ

米粉 50g
牛乳 100g
卵 (M) 2個
溶かしバター 20g
サラダ油 適量

季節のフルーツ (いちご・キウイフルーツ等)

1. バターを湯せんまたはレンジにかけ、溶かしておく。
2. ボウルに米粉・牛乳・卵を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、お玉1杯分の生地を広げて薄く焼く。生地の淵が乾いてはがれてきたら、破らないようにひっくり返し、軽く焼く。
4. カスタードクリームとフルーツとともに盛り付ける。

米粉の野菜ポタージュ3種

～旬の野菜を使って簡単ポタージュを！野菜と米粉で体に優しいポタージュです～



春菊 180kcal. 塩分0.3g(1人分) かぼちゃ 137kcal. 塩分0.4g(1人分)
セロリ 218kcal. 塩分0.5g(1人分) 調理時間各15分

<材料> 6人分 × 3アイテム

<作り方>

① 春菊のポタージュ

春菊 1束
玉ねぎ 1/2個
バター 大さじ2
A 豆乳3カップ+米粉大さじ2
生クリーム 1/2カップ
塩、こしょう 少々

② かぼちゃのポタージュ

冷凍かぼちゃ 350g、玉ねぎ 1/2個
バター 大さじ2
スープカップ 1
B 牛乳カップ2+米粉大さじ2
塩、こしょう 少々

③ セロリとじゃがいものポタージュ

セロリ 1/2本、じゃがいも 1個
ベーコン 2枚
バター 大さじ2、スープカップ 1
C 牛乳カップ2+米粉大さじ2
生クリーム 1/2カップ
塩、こしょう 少々

① 春菊のポタージュ

春菊は茹でて、ザク切りにする。バターで玉ねぎのみじん切りを炒め、ともにフードプロセッサーでピューレ状にする。鍋にAとともに入れ、さっと煮、生クリームを入れ塩、コショウで味を調える。

② かぼちゃのポタージュ

鍋にバターを溶かし、みじん切りの玉ねぎを炒め、しんなりしたら、かぼちゃを入れ、スープで煮る。かぼちゃが柔らかくなったら、フードプロセッサーでピューレし、鍋に戻しBを加え、とろみがつくまで煮、塩コショウで味を調える。

③ セロリとじゃがいものポタージュ

セロリ、ジャガイモ、ベーコンはあらみじん切りにし、バターで炒め、スープで蒸し煮する。フードプロセッサーに入れ、ピューレし、鍋に入れ、Cとともに煮、とろみがついたら生クリームを加え、塩コショウで味を調える。

米粉の帆立ネギ焼き

～ 米粉のお好み焼きには相性のいい帆立とネギたっぷり醤油味がよく合います～



561kcal. 塩分2.6g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	1カップ
卵	1個
水	250cc
帆立(刺身用)	8個
青ネギ	5本
スライスチーズ	8枚
A 醤油大さじ2+みりん大さじ1	
サラダ油	大さじ6[4枚焼き用]

<作り方>

1. ボールに卵と水を入れ、混ぜ、米粉を加え、よく混ぜる。
2. 帆立は3枚にスライスし、青ネギは小口切りにする。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. よく熱したフライパンにサラダ油大さじ1と1/2を熱し、1の1/4を流し入れ、薄くのはし、帆立を散らし、周りがかかりっとするまで焼く。
5. 裏返し、同様に焼き、又ひっくり返し、スライスチーズをちぎってのせ、青ネギものせ、3を鍋はだから入れる。

南瓜のお焼き

～表面の生地はサクサク！中はしっとり！～



175kcal. 塩分0.9g(1人分)

<材料> 4人分

米粉	100g
卵	1個
水	120cc～
南瓜	150g
塩	小さじ5分の1
ごま油	小さじ2

【たれ】	
濃口しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	適宜
小ねぎ	1本
白ごま	小さじ1
白湯	大さじ2

<作り方>

1. 南瓜をまな板に固定し、種、皮むき、千切りする。塩をふって軽く絞っておく。ねぎは小口切り。
2. ボールに溶いた卵、米粉、南瓜、分量の水を加え木べらでよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、②の生地を流しふたをして焼く。こんがり焼けたら裏返して焼く（ふたはしない）
4. 食べやすい大きさに切って、たれを添える。