

令和2年1月18日(土)

「もっと広がれ！米粉の魅力」

～令和元年度米粉利用拡大セミナーin中村学園大学～

中村学園大学 薬膳科学研究所
三成 由美、徳井 教孝

1. 基礎 米粉で甘酒
応用1: 薬膳甘酒醸団子
応用2: 米粉甘酒の5色スムージー
2. 冬野菜と鶏肉のホワイトシチュー
3. 米粉を使った和風香りピッツア
4. ニラと魚介のチヂミ
5. 薬膳ナッツ入り米粉クッキー
6. ジャポニカクレープの柿ソース巻き

日本型薬膳

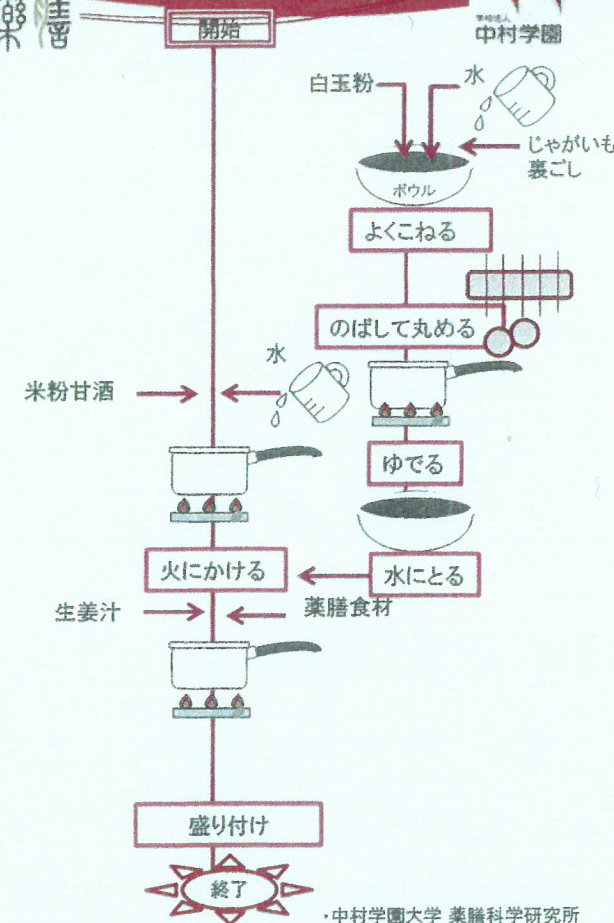
応用1: 薬膳甘酒醸団子 Santoku

【調理方法】



【4人分 分量】

米粉甘酒	300g	<薬膳食材>
水	100g	桂花
しょうが汁	1g	くこ
米粉	50g	ハトムギ
じゃがいも裏ごし	適宜	緑豆
かたくり粉	適宜	ナツメ
水	50g	ぎんなん
		ハスの実
		竜眼肉

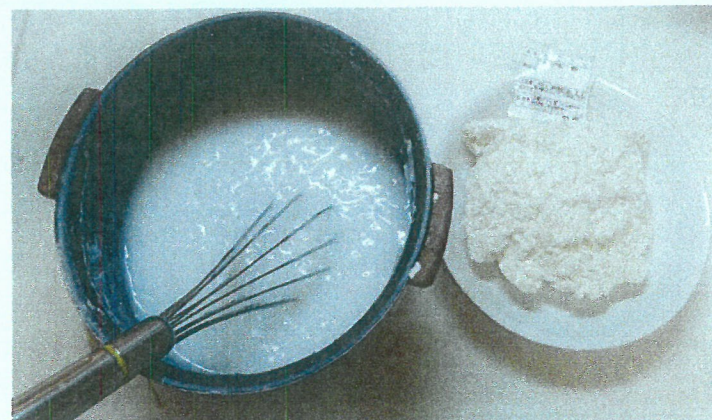


・中村学園大学 薬膳科学研究所

日本型薬膳

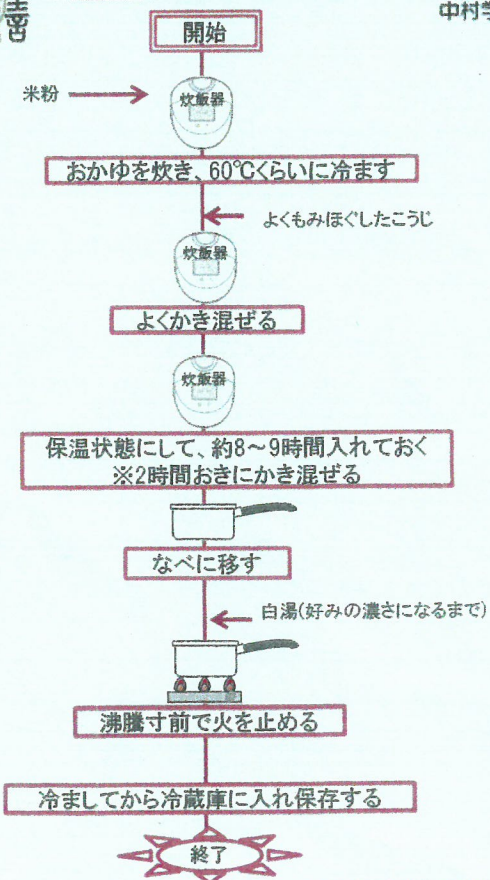
1. 基礎 米粉で甘酒 Santoku

【調理方法】



【分量】

米粉	150g
水	6cup(1.2L)
こうじ	1袋(約400g)



・中村学園大学 薬膳科学研究所

向野こうじ屋; 福岡県築上郡吉富町大字幸子1-1
(TEL)0979-23-0322

日本型薬膳

応用2: 米粉甘酒の5色スムージー Santoku

【調理方法】



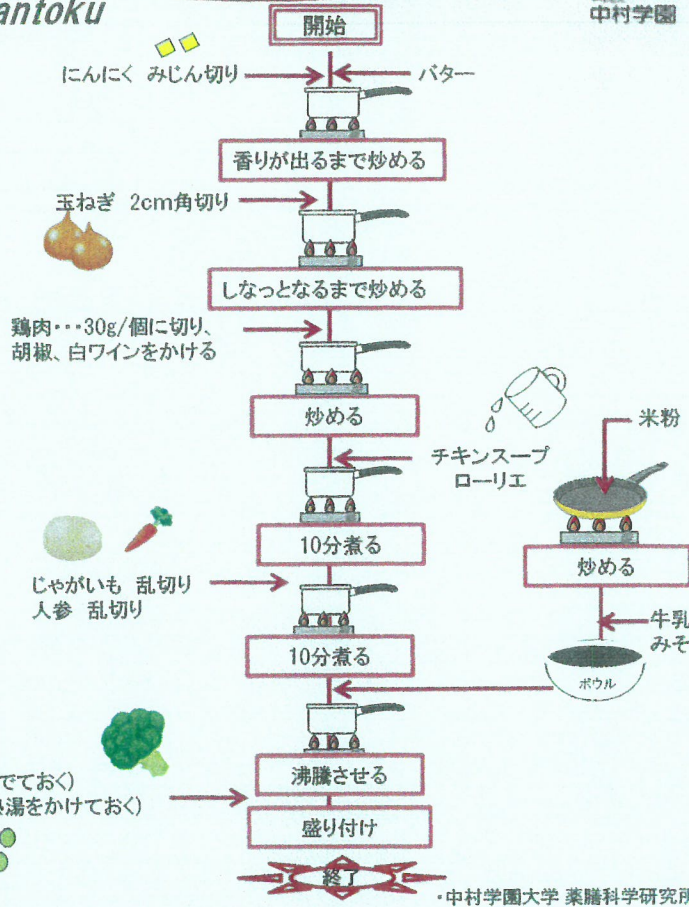
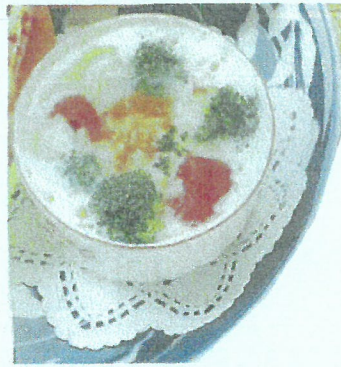
【1人分 分量】

<赤>	米粉甘酒 100g	<黒>	米粉甘酒 100g
トマト 100g	黒胡麻 20g	黒豆(煮) 50g	
パプリカ(赤) 50g	豆乳 50g	<緑>	
レモン汁 10g	米粉甘酒 100g	米粉甘酒 100g	
<白>	ヨーグルト 50g	小松菜 100g	
米粉甘酒 100g	白胡麻 10g	りんご 50g	
バナナ 100g	パセリ 5g	レモン汁 5g	
<黄>	米粉甘酒 100g		
カボチャ 50g	みそ 10g		
牛乳 100g			



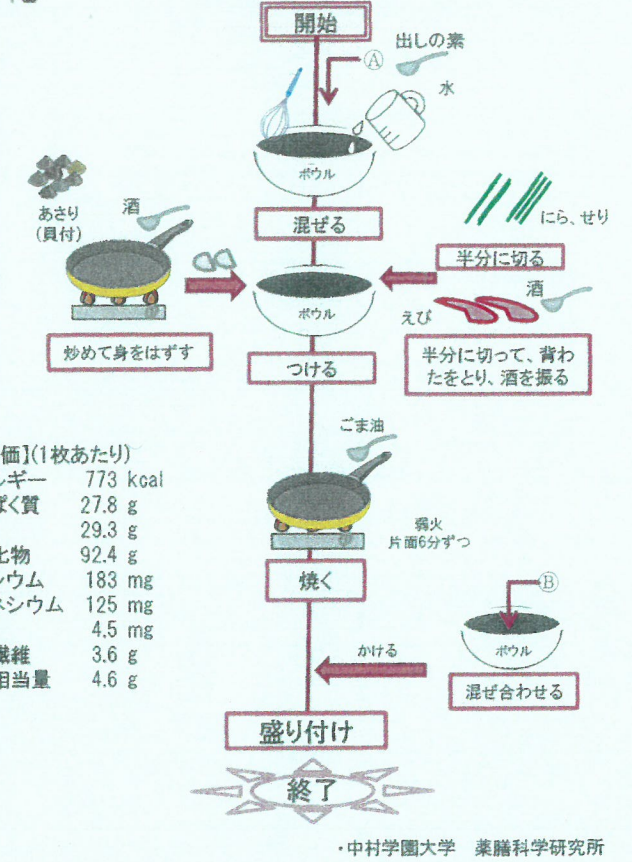
・中村学園大学 薬膳科学研究所

2. 冬野菜と鶏肉のホワイトシチュー Santoku



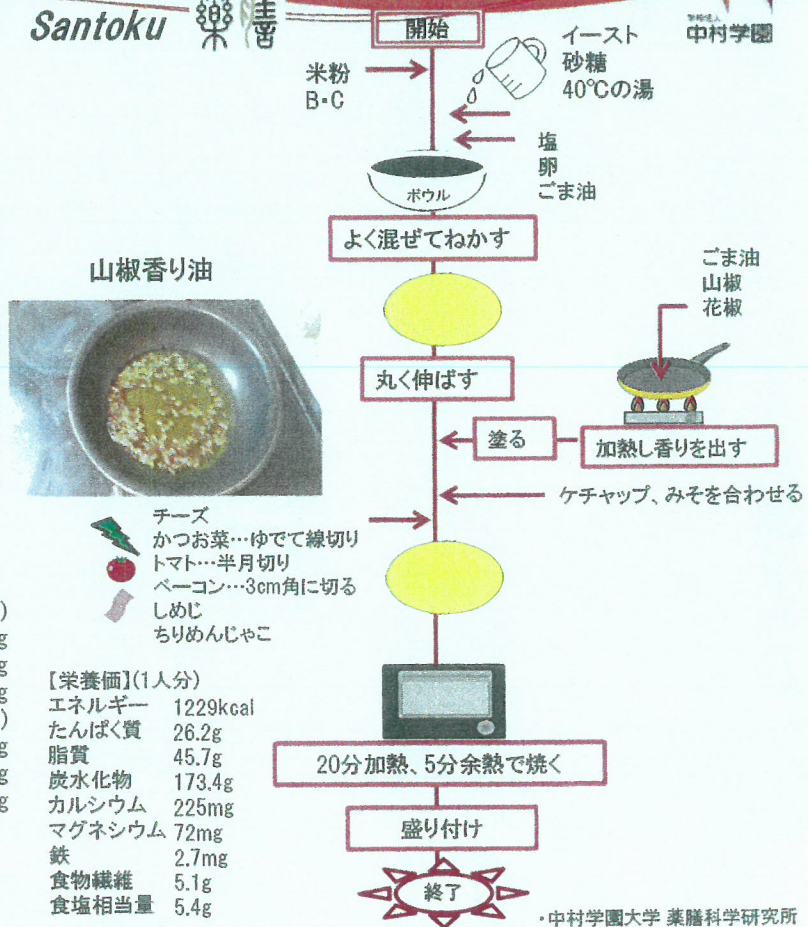
【4人分 分量】		【栄養価】(1人分)	
鶏肉	400g	エネルギー	527kcal
胡椒	少々	たんぱく質	27.9g
白ワイン	30g	脂質	24.5g
にんにく	20g	炭水化物	46.7g
人参	150g(1本)	カルシウム	140mg
じゃがいも	400g(2個)	マグネシウム	90mg
玉ねぎ	400g(2個)	鉄	2.2mg
ブロッコリー	100g(1/4玉)	食物繊維	6.4g
グリーンピース(缶)	15g	食塩相当量	1.9g
バター	15g		
油	15g		
ローリエ	1枚		
チキンスープ	1L		
(固形スープ)	3個		
米粉	30g		
牛乳	250g		
みそ	20g		

4. ニラと魚介のチヂミ Santoku



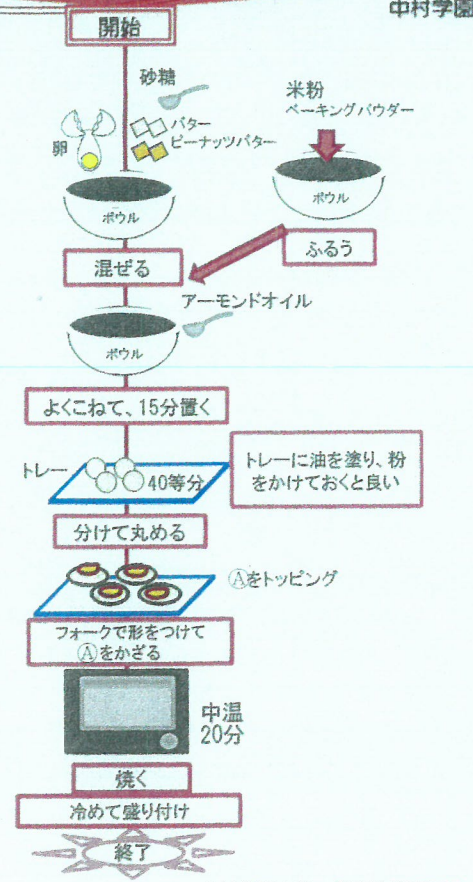
【2枚分 分量】		【タレ】		【栄養価】(1枚あたり)	
ニラ	100g	しょうゆ	40g	エネルギー	773 kcal
セリ	30g	酢	20g	たんぱく質	27.8g
エビ	100g	白胡麻	10g	脂質	29.3g
酒	10g	砂糖	10g	炭水化物	92.4g
あさり(貝付)	60g	ごま油	10g	カルシウム	183mg
酒	10g	にんにく(みじん)	5g	マグネシウム	125mg
赤唐辛子	1本	しょうが(みじん)	5g	鉄	4.5mg
パプリカ(赤)	50g	七味唐辛子	1g	食物繊維	3.6g
				食塩相当量	4.6g

3. 米粉を使った和風香りピッツァ Santoku



【2枚分 分量】		【栄養価】(1人分)	
米粉	300g	エネルギー	1229kcal
イースト	6g	たんぱく質	26.2g
砂糖	15g	脂質	45.7g
湯(40℃)	200g	炭水化物	173.4g
塩	1g	カルシウム	225mg
B.P	6g	マグネシウム	72mg
ごま油	15g	鉄	2.7mg
卵	50g(中1個)	食物繊維	5.1g
ごま油	30g	食塩相当量	5.4g
山椒	5g		
花椒	5g		

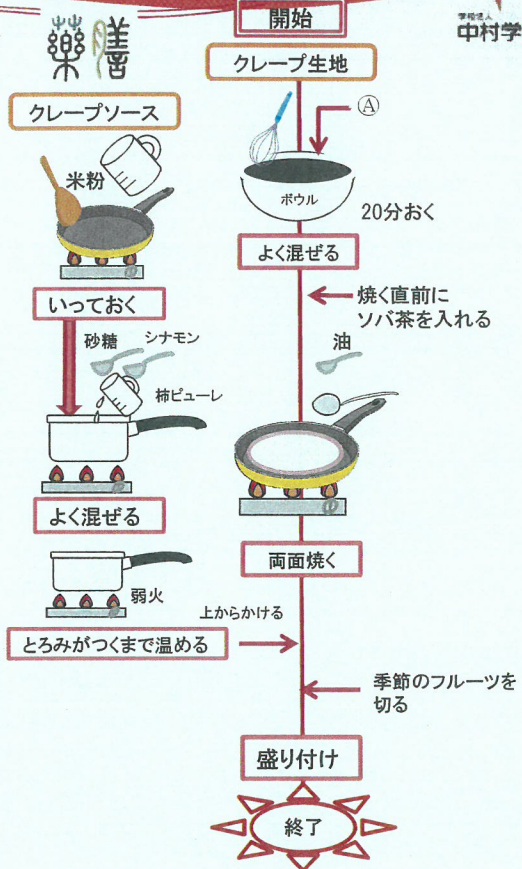
5. 薬膳ナッツ入り米粉クッキー Santoku



【40個 分量】		【栄養価】(1個分)	
米粉	200g	エネルギー	77 kcal
ベーキングパウダー	5g	たんぱく質	1.2g
バター	150g	脂質	4.8g
ピーナッツ粒入りバター	100g	炭水化物	7.0g
砂糖	200g	カルシウム	4mg
卵	50g(1個)	マグネシウム	7mg
アーモンドオイル	少々	鉄	0.1mg
①アーモンド	20個	食物繊維	0.2g
①くこ	20個	食塩相当量	0.0g



6. ジャポニカクレープの柿ソース巻き Santoku



【5~6枚 分量】		【栄養価】(1枚分)	
【クレープ生地】		エネルギー	182 kcal
米粉	50 g	たんぱく質	4.0 g
白玉粉	20 g	脂質	4.3 g
豆乳(牛乳)	160 g	炭水化物	29.6 g
砂糖	20 g	カルシウム	18.2 mg
卵	1 個	マグネシウム	20.5 mg
バター(溶かす)	15 g	鉄	0.9 mg
塩	少々	食物繊維	1.0 g
桂花酒(ラム酒)	15 g	食塩相当量	0.0 g
ソバ茶	10 g		
クレープソース			
【柿のカスタードソース】			
米粉	25 g		
砂糖	20 g		
柿ピューレ	250 g		
豆乳	100 g		
シナモン	少々		
桂花酒(ラム酒)	10 g		
柿、バナナ、季節のフルーツ			

※米粉の水分吸収が異なるので注意する

・中村学園大学 薬膳科学研究所

MEMO

使用した米粉



食材の提供

うきは市
熊本製粉株式会社
竹本油脂株式会社
中島製粉株式会社
不二製油株式会社
向野こうじ屋

試食担当

栄養科学部 講師 宮原葉子、助教 熊谷奈々
助手 入来寛、御手洗早也伽
非常勤講師 大仁田 あずさ