

簡単・楽しい・
おいしい・ヘルシー!



MENU

- ◇ スープジャーを使って簡単クッキング
- ◇ 米粉を使って楽しく料理

スープジャーメニュー

はじめに（スープジャーとは？）・・・・・・・・ 1

高齢者の食に対応するスープジャーレシピ

鶏だんご入り生姜粥	・・・・・・・・	2
ごちそう粥	・・・・・・・・	3
味噌風さつまいも雑炊	・・・・・・・・	4
マーボー雑炊	・・・・・・・・	5
切干大根の味噌雑炊	・・・・・・・・	6
カレー雑炊	・・・・・・・・	7
キャベツたっぷり野菜雑炊	・・・・・・・・	8
ほうれん草たっぷり野菜雑炊	・・・・・・・・	9
生姜入りマグロの雑炊	・・・・・・・・	10
つぶつぶコーンドリア	・・・・・・・・	11
カルボナーラペンネ	・・・・・・・・	12
白粥	・・・・・・・・	13

スープジャーを使って簡単ヘルシーダイエット(若者向け)

五味雑炊	・・・・・・・・	14
海老とキノコのリゾット	・・・・・・・・	15
中華粥	・・・・・・・・	16
ポタージュ雑炊	・・・・・・・・	17
お茶づけ風キムチ雑炊	・・・・・・・・	18
豆乳味噌キムチ雑炊	・・・・・・・・	19
カボチャ雑炊	・・・・・・・・	20
梅こぶ茶雑炊	・・・・・・・・	21
帆立のあんかけスープ（おこげ入り）	・・・・・・・・	22

※「米粉を使って楽しく料理」のレシピは、23ページから紹介しています。

スープジャーとは?

スープジャーは、「真空フードコンテナ」と呼ばれ、魔法瓶と同じ真空断熱構造を持っています。

温かい料理は温かいまま、冷たい料理は冷たいまま、6時間程度は60℃以上の保温が可能で、小さく持ち運びができるという特性を有しています。

また、この高い保温性を生かすことで、食材にじわじわと熱を通し調理の仕上げができることから、調理機能も有しています。

※スープジャーは大型量販店でお買い求めいただけます。

スープジャーの使い方(注意点)

★ 食材を生そのまま使用しないでください。

- ◇ 生野菜はスープジャーの温度が低下する原因になるため、レンジ等で温めて使用してください。
- ◇ 生肉や生魚は、食中毒予防のため必ず火が通るまで加熱してください。

★ 6時間以内に食べてください。

(オススメの食べごろは、調理後2～3時間後です。)

★ お湯は、必ず沸騰した熱湯を使用してください。

★ 高い保温性能を保つため、調理後は食べるまで蓋を開けないでください。

★ 使用前に、熱湯をスープジャーに入れ、あらかじめスープジャーを温めて使用してください。(使用したお湯は捨ててください。)



鶏だんご入り生姜粥



材料(1人分)

白米	45g	
チンゲン菜	20g	} A
にんじん	15g	
生姜	3g	
市販の鶏だんごスープ	1袋	
(フリーズドライタイプ)		
熱湯	180ml	
ごま油	お好みの量	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンA (μ gRE)	塩分 g
240	6.8	4.1	42.3	136	1.6

作り方

3時間後が
食べごろ

☆下準備☆

- ・ 白米は研いで、水につける(10分以上)。
- ・ にんじんは薄切りにする。チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ・ 生姜(チューブ入り生姜でも可)は皮をむいてすりおろす。

- ① Aをレンジ(600w)で2分温める。
- ② スープジャーに水を切った白米を入れ、熱湯(分量外)を内側の線まで注いで5分温める。
- ③ スープジャーの湯を捨て、①、生姜、鶏だんごスープをスープジャーに入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。
- ④ 食べる直前にごま油を加える。

MEMO

★緑黄色野菜をたくさん使用しているのでビタミンAが豊富です。
違ったフリーズドライスープを使用して、いろいろな味が楽しめます。
簡単な卵料理、魚料理(缶詰も可)と一緒にどうぞ!!★

ごちそう粥



材料(1人分)

白米	40g	}	A
里芋	25g		
だいこん	25g		
にんじん	25g		
生しいたけ	25g		
ささみ	25g		
白だし	20g		
乾燥わかめ	1g		
熱湯	130ml		

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンA (μ gRE)	塩分 g
224	11.0	0.8	43.0	179	2.2

作り方

3時間後が
食べごろ

☆下準備☆

- ・ 白米は研いで、水につける(10分以上)。
- ・ 里芋は1cm角に切り、だいこん・にんじんは半月切り、生しいたけは薄切り、ささみは一口サイズに切る。

- ① Aをレンジ(600w)で2分温める。
- ② スープジャーに水を切った白米を入れ、熱湯(分量外)を注いで5分温める。
- ③ 湯を捨て①、②、乾燥わかめをスープジャーに入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。

MEMO

★野菜をたくさん使用してビタミンAがたっぷりです。乾物とスープジャーの相性は抜群で、高野豆腐、とろろ昆布などでも楽しめます。デザートに、好きなジャム入りヨーグルト等を加えてみましょう!!★

味噌風さつまいも雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	100g	} A
さつまいも	40g	
ささみ	50g	
顆粒だし	1g	
白みそ	20g	
麩	5個	
熱湯	170ml	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
325	17.1	1.4	58.4	1.7

3時間後が
食べごろ

作り方

☆下準備☆

- ・ さつまいもは薄切りにする。
- ・ ささみは2cm幅に切る。麩はぬるま湯につける。

- ① Aをレンジ(600w)で3分温める。
- ② 熱湯(分量外)を注いでスープジャーを温め、湯を捨てる。
- ③ 温かいごはん、①、顆粒だし、白みそ、麩をスープジャーに入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。

MEMO

- ★ささみを使用することでタンパク質が効率よく摂取できます。
手まり麩で彩りも良くなり食欲をそそります。
デザートにフルーツを加えてみましょう!!★

マーボー雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	105g
市販のマーボー豆腐の素	30g
絹ごし豆腐	100g
熱湯	160ml

☆トッピング☆
ねぎ

お好みの量

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
294	10.6	5.5	48.4	2.5

3時間後が
食べごろ

作り方

☆下準備☆

絹ごし豆腐を2cm角程度に切る。



- ① スープジャーに絹ごし豆腐を入れ、熱湯(分量外)を注いで1分後ざるに開ける。
- ② スープジャーに温かいごはん、マーボー豆腐の素、熱湯、絹ごし豆腐の順に入れ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。
- ③ 食べる直前に、小口に切ったネギをたっぷりのせる。

MEMO

★マーボー豆腐の素を使用しているので、辛いと思うかもしれませんが、以外に味はマイルドで、辛いのが苦手な方にもオススメです。
デザートに杏仁豆腐や牛乳プリンなどを加えてみましょう!!★

切干大根の味噌雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	80g	}	A
切干大根(乾燥)	5g		
生しいたけ	20g		
にんじん	15g		
豚肉の薄切り	30g		
味噌	25g		
乾燥わかめ	1g		
顆粒だし	1g		
熱湯	180ml		

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	鉄 (mg)	塩分 g
268	13.6	6.1	39.5	2.6	3.0

3時間後が
食べごろ

作り方

☆下準備☆

- ・ 切干大根は軽く洗う。しいたけは薄切り、にんじんは半切りにする。
- ・ 豚肉は食べやすい大きさに切る。

- ① Aをレンジ(600w)で2分温める。
- ② 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ③ 温かいごはん、①、乾燥わかめ、顆粒だしをスープジャーに入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかり閉めて2~3時間置く。

MEMO

★切干大根の味いは格別で、和風の優しい味が楽しめます。豚肉を使用することで、たんぱく質もたっぷり取れ、食べ応えもアップしています。デザートにフルーツゼリーなどを添えていかがでしょうか!!★

カレー雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	80g	}	A
にんじん	20g		
ウインナー	1本		
玉ねぎ	20g		
しめじ	15g		
油あげ	10g		
カレー粉	5~8g		
コンソメ	4g		
熱湯	160ml		

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g
284	8.0	9.4	41.5	4.7	2.1

3時間後が
食べごろ

作り方

☆下準備☆

にんじんをいちちょう切り、ウインナー・玉ねぎ・しめじ・油あげを食べやすい大きさに切る。

- ① 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ② Aをレンジ(600w)で2分温める。
- ③ スープジャーに温かいごはん、②、カレー粉、コンソメを入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。

MEMO

★辛さと香りが食欲をそそります。カレー粉の量を調節すれば、甘口から辛口までいろいろな味が楽しめます。(甘口5g~辛口8g)。
ゆで卵や温泉卵と一緒にどうぞ!!★

キャベツたっぷり野菜雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	80g
野菜の固形スープ	1個
キャベツ	100g
カボチャ	40g
塩	1g
熱湯	150ml

3時間後が
食べごろ

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンC (mg)	塩分 g
224	6.0	1.7	46.3	58	1.5

作り方

☆下準備☆

キャベツを7mm幅、カボチャを一口大の大きさにする。

- ① 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ② キャベツとカボチャをレンジ(600w)で1分温めて柔らかくする。
- ③ スープジャーの熱湯を捨て、温かいごはんを入れる。
- ④ ③に②、固形スープ、塩を入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。

MEMO

★キャベツを100gも使用しているのでビタミンCがとても豊富で、カボチャの甘みも楽しめます。
手軽な卵料理や煮魚(魚の缶詰)などと一緒にいかがですか!!★

ほうれん草たっぷり野菜雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	80g
うどんの素 (市販粉末)	8g
ほうれん草	50g
ブロッコリー	30g
しめじ	15g
熱湯	150ml

3時間後が
食べごろ

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ビタミンC (mg)	塩分 g
157	4.8	0.7	33.5	55	2.2

作り方

☆下準備☆

ほうれん草を3～4cmの長さに切る。

- ① ほうれん草とブロッコリーをレンジ(600w)で1分温めて柔らかくする。
- ② 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ③ スープジャーに温かいごはん、②、しめじ、うどんの素を入れ、熱湯を注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2～3時間置く。



MEMO

★味付けはうどんスープの素を使用するだけでとても簡単。ほうれん草とブロッコリーでビタミンCも豊富です。カロリーが低いため、卵料理などをつき合わせにするとよりグッドです。

ほうれん草のあくが気になる方は、小松菜どうぞ!!★

生姜入りマグロの雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	100g
マグロの缶詰(味付き)	50g
生姜(チューブでも可)	3g
ねぎ	30g
熱湯	150ml

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
269	18.9	1.1	44.2	1.4

3時間が
食べごろ

作り方

☆下準備☆

ねぎを1mmの小口切りにする。

- ① 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ② マグロの缶詰をレンジ(600w)で2分温めて柔らかくする。
- ③ スープジャーの湯を捨て、温かいごはんを入れる。
- ④ ③に②とすりおろし生姜とねぎを入れ、熱湯を注ぎ蓋をしっかりと閉じて2~3時間置く。※ねぎは、食べる直前に混ぜてもOK!!

MEMO

★マグロ缶詰の汁と生姜だけで味付けができます。マグロが入っていることでタンパク質がアップ。

野菜ジュースやフルーツジュースを添えてどうぞ!!★

つぶつぶコーンドリア



材料(1人分)

温かいごはん	100g	
とろけるチーズ	20g	
しめじ	40g	} A
ウインナー	2本	
無調整豆乳	180ml	
つぶつぶコーン		
スープの素(市販)	1袋	

2時間後が
食べごろ

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム (mg)	塩分 g
490	19.8	19.8	56.9	168	2.3

作り方

- ① つぶつぶコーンスープの素に無調整豆乳を入れよく溶かす。
- ② ①にAを入れ、レンジ(600w)で4分温める。
- ③ 熱湯(分量外)を注いで、スープジャーを温め、湯を捨てる。
- ④ スープジャーに温かいごはん、②を入れ、上にとろけるチーズをのせ、蓋をしっかりとめて2~3時間置く。



MEMO

★栄養価が高いレシピです。ウインナーとチーズを使用しているので、お子様にも大人気！！つぶつぶタイプのコーンスープでない場合は、缶詰のコーンを加えてください。(食感も良く食欲up!!)
デザートにイチゴや柑橘系のフルーツを添えましょう★

カルボナーラペンネ



材料(1人分)

早ゆでペンネ(乾)	50g	
カルボナーラソース		
	130g	} A
しめじ	20g	
しいたけ	20g	
じゃがいも	60g	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	塩分 g
353	11.3	7.9	59.0	3.6	2.4



作り方

☆下準備☆

- ・ しいたけは薄切り、じゃがいもは2cm幅に切る。
- ・ しめじは根を切り1本ずつにする。

- ① Aを30秒、じゃがいもはレンジ(600w)で2分加熱する。
- ② 熱湯を注いで、スープジャーと乾燥ペンネを温め、6分後にざるにあける。
- ③ スープジャーに①、②、温めたカルボナーラソースを入れ、蓋をしっかり閉める。



MEMO

★スープジャーを温める時間を利用してペンネも温めます。

ソースを変えればいろいろな味が楽しめます★

白粥



材料(1人分)

白米 50g
熱湯 230ml

☆トッピング☆

塩 お好みの量
鮭フレーク お好みの量

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
178	3.1	0.5	38.6	0
198	5.3	1.6	38.6	0.2

鮭フレークを
大さじ1杯(10g)
加えると・・・

作り方

☆下準備☆

白米は研いで、水に浸しておく(10分以上)。

- ① スープジャーに水を切った白米を入れ、熱湯(分量外)を内側の線まで注いで蓋をしっかりと閉めて5分温める。
- ② 熱湯を捨て、スープジャーに新しく熱湯230mlを注ぎ、蓋をしっかりと閉めて2～3時間置く。

3時間後が
食べごろ

MEMO

★とてもおいしい白粥が手軽にでき、高齢者だけでなく、離乳食用のつぶし粥としても利用できます。お出かけの際にいかがですか!!★

五味雑炊



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
256	13	4.4	39.8	1.2

材料(1人分)

温かいごはん	100g	
干し貝柱	5g	
干しえび	5g	
さきいか	5g	} A
いかのくんせい	5g	
松の実	5g	
水(お湯)	300ml	
塩	1.2g	

<トッピング>

ねぎ	5g
ごま油	少々
塩	お好みで適宜

調理時間

15分

作り方

☆下準備☆

- ・ 干し貝柱、干しえびは水(分量内)に一晩つけておく。
- ・ ねぎは切り込みを入れて開き、芯を抜いて細かく切って冷水に浸して、白髪ねぎにする。
- ・ さきいかといかのくんせいは細かく刻む。

- ① 鍋に貝柱、えび、Aを入れて蓋をせずに火にかける。
- ② 煮立ったら、塩で味を調べ、火を止める。
- ③ スープジャーに温かいごはんを②に入れ蓋をしっかりと閉めて1~2時間置く。
- ④ 出来上がったら白髪ねぎをのせ、ごま油をふりかける。

※スープジャーは、あらかじめ熱湯を入れ温めてから使用下さい。

MEMO

★海鮮の乾物をたくさん使用しているので、海鮮の風味、味わいが楽しめるようになっています。さらに濃い味を楽しみたい場合には、具の量を増やしてみてください★

海老とキノコのリゾット



材料(1人分)

白米	40g	
ぶなしめじ	15g	} A
えのき	15g	
玉ねぎ	10g	
ベーコン	10g	
海老	15g	
コンソメ	1/2個	
バター	5g	
オリーブ油	4g	
水(お湯)	150ml	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
291	7.8	12.7	35.8	2.5

調理時間

20分

作り方

☆前日の準備☆

白米を研いで水に浸しておく。

☆下準備☆

Aは食べやすい大きさに切る。

- ① 鍋にオリーブ油、バターを入れて火にかける。
- ② しめじ、えのき、玉ねぎ、ベーコンの順に火にかける。
- ③ 白米を加えて炒め、海老を入れる。
- ④ 水を加え沸騰したらコンソメで味を調べ、温めておいたスープジャーに入れ、蓋をしっかりと閉めて1時間置く。

※スープジャーは、あらかじめ熱湯を入れ温めてから使用下さい。



MEMO

★少し手間はかかりますが、おいしいリゾットが楽しめます★



材料(1人分)

白米	40g	} スープ
帆立の貝柱(乾)	10g	
生姜	2g	
根深ねぎ	15g	
ぶなしめじ	10g	
食塩	1.5g	
水(お湯)	240ml	

栄養価



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
181	9.4	0.6	33.3	2.1

作り方



☆前日の準備☆

- ・ 白米を研いで水に浸しておく。
- ・ 貝柱を水に漬けておく。

☆下準備☆

生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにする。

- ① 白米以外のものを鍋に入れスープを作る。
- ② 白米を浸しておいた水を捨て、具入りスープジャーに米を移す。
- ③ 沸騰したてのお湯(分量外)をスープジャーに入れて、3分間予熱する。
※米が固まるのを防ぐために途中で数回かき混ぜる。
- ④ お湯を捨て、熱した①のスープを入れ蓋をしっかりと閉めて1~4時間置く。

MEMO

★ご飯を炊いていなくても米から簡単に作ることができます★

ポタージュ雑炊



材料(1人分)

ポタージュスープの素 (市販粉末)	16g
ブロッコリー	50g
ナチュラルチーズ	9g
温かいごはん	100g
熱湯	150ml

調理時間

5分

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
288	8.3	5.6	50.9	1.4



作り方

☆下準備☆

ブロッコリーの茎を取り、茹でてザルに切っておく。(電子レンジ加熱でもOKです)

- ① スープジャーの中に材料を全部加え混ぜ、蓋をしっかりと閉めて1~2時間置く。

※スープジャーは、あらかじめ熱湯を入れ温めてから使用下さい。

MEMO

★忙しい朝でも手早くできます。クリーム系が好きな方におすすめです★

お茶づけ風キムチ雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	90g	}A
チーズ	15g	
バター	5g	
お茶づけの素(市販)	5g	
熱湯	170ml	

<トッピング>

キムチ	15g
海苔(ねぎでも可)	適量

栄養価



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
254	7.4	8.4	35.2	1.9



作り方

- ① スープジャーに温かいごはんとAの材料を入れる。
 - ② 熱湯をスープジャーの内側の線まで注ぎ、蓋をしっかりと閉めて1~2時間以上置く。
 - ③ 食べる時にキムチ、お好みで海苔、ねぎをトッピングする。
- ※スープジャーは、あらかじめ熱湯を入れ温めてから使用下さい。

MEMO

★だし汁を作らなくても、お茶づけの素で手軽にできます。
 どんなお茶づけでも簡単にできて、色々な風味が味わえます★

豆乳味噌キムチ雑炊



材料(1人分)

温かいごはん	100g	
インスタント味噌汁 (市販生タイプ)	22g	} A
豆乳	20g	
はちみつ	5g	
生姜(おろし)	1g	
熱湯	180ml	
<トッピング>		
キムチ	35g	
葉ねぎ	3g	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
244	7.2	1.6	48	3

調理時間

10分

作り方

- ① Aとキムチ(半量)を混ぜておく。
- ② スープジャーに温かいごはんと①を入れて混ぜ熱湯を注ぎ蓋をしっかりと閉めて2~3時間置く。
- ③ 食べる時に残ったキムチ、ねぎをトッピングして完成。

※スープジャーは、あらかじめ熱湯を入れて温めてから使用下さい。



MEMO

★キムチの辛みを効かせ、最後まで美味しく食べられます。

インスタントみそ汁を使用しているので簡単に作れます★

カボチャ雑炊



材料(1人分)

栗カボチャのポターシュ (市販粉末)	1袋
玉ねぎ	38g
かぼちゃ	53g
ソーセージ	27g
温かいごはん	120g
水(お湯)	180ml

調理時間

10分

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
308	6.3	10.4	44.4	2



作り方

☆下準備☆

玉ねぎを薄切りし、ソーセージとカボチャは小口切りにする。

- ① カボチャはレンジで加熱してやわらかくする。
- ② 鍋に湯を沸かし、玉ねぎとソーセージを入れる。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、栗カボチャスープの素と①を入れ、沸騰させる。
- ④ スープジャーに温かいごはんを入れ、③を入れ蓋をしっかりと閉めて1~2時間置く。

MEMO

★市販の粉末スープを使うので簡単にできます。

かぼちゃの甘味でほっこり感をだしました★

梅こぶ茶雑炊



材料(1人分)

梅こぶ茶(市販)	3.5g
温かいごはん	80g
水菜	20g
大根	30g
熱湯	300ml

調理時間

10分

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
151	2.9	0.3	34.1	1.7



作り方

☆下準備☆

大根は短冊切り、水菜は3センチ幅に切っておく。

- ① 下準備をした大根と水菜をスープジャーに入れ、熱湯(分量外)を注ぎスープジャーを温めておく。
- ② 少し野菜がやわらかくなったら(1~2分後)ザルにあげ湯を切る。
- ③ スープジャーに温かいごはん、熱湯、梅こぶ茶、①の野菜を入れ蓋をしっかりと閉めて約2~3時間置く。

MEMO

★材料が少量で水をたくさん使用しているためエネルギーや脂質が低く、味付けが簡単にできます。

疲れた胃腸の調子を整えるときに最適です!!★

帆立のあんかけスープ(おこげ入り)



材料(1人分)

ごはん	140g	
ごま油	15g	
にんじん	15g	
チンゲン菜	30g	
ホタテ水煮(缶)	70g	} A
鰹のだし汁	200ml	
しょうゆ	10ml	
みりん	10ml	
片栗粉	25g	
水	25g	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	塩分 g
567	19.3	81.9	2.4

調理時間

20分

作り方

- ① おこげは、ラップにご飯をのせ、ラップをかぶせてめん棒で伸ばし、レンジで表面を乾かしてから、ごま油で揚げ焼く。
- ② 野菜は薄く切り、熱湯でスープジャーを温める時に一緒に入れてやわらかくする。
- ③ ②の湯を捨てて野菜をあける。
- ④ Aを合わせて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてあんを作る。
- ⑤ スープジャーに③の野菜と④を入れて蓋をしっかりと閉めて1～2時間置く。
- ⑥ 食べる前におこげを入れる。



MEMO

★おこげにすることで食感を楽しめ、あんかけとも合うようになっています(おこげの作り方は、P31にあります。)★

米粉を使って楽しく料理・メニュー

おにぎり米粉クッキー	・・・・・・・・	24
米粉チュロス	・・・・・・・・	26
ライスパック・豚キムチ味	・・・・・・・・	28
ライスパック・照り焼きチキン味	・・・・・・・・	30
おこげの作り方	・・・・・・・・	31
ライスパック・かぼちゃあん味	・・・・・・・・	32
米粉と強力粉のパスタ	・・・・・・・・	34
ほうれん草の米粉パスタ	・・・・・・・・	36
豆腐の米粉パスタ	・・・・・・・・	37
米粉100%のパスタ	・・・・・・・・	37
米粉パスタに合うソース		
冷製パスタソース	・・・・・・・・	38
あんかけソース1・2	・・・・・・・・	38
トマトソース	・・・・・・・・	39
片栗粉を使わないかきたま汁	・・・・・・・・	40
手作り米粉ハーフマヨネーズ	・・・・・・・・	41
玄米パフミックス米粉グラノーラ	・・・・・・・・	42
玄米パフチョコ	・・・・・・・・	43
オートミール玄米グラノーラ	・・・・・・・・	43
米粉ちんすこう	・・・・・・・・	44

米粉レシピの開発に当たっては、東海米粉食品普及推進協議会、同協議会会員の株式会社ミルズカトウ(三重県四日市市)のご厚意により、研究資材をご提供いただきました。

おにぎり米粉クッキー



材料(約16個分)

米粉	100g
砂糖	20g
バター	20g
ごま	2g
卵	40g
水	10g
鮭フレーク または梅干し	35g
のり	適宜
卵黄	適宜(照り用)

栄養価

(さけクッキー1個分・14g)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
46	1.2	1.7	6.2	0.1

食料自給率

62%

作り方

- ① 米粉、砂糖、溶かしたバター、ごま、水を入れて混ぜ合わせる。
- ② 生地がまとまったら二等分し、ラップの上に生地をのぼす。
- ③ 生地を中心に具をのせ、ラップを片方ずつ中心に向けて巻いていく。



- ④ おにぎり型にととのえ、冷凍庫に30分ほど入れておく。



- ⑤ 1 cmぐらいの厚みで生地を切っていく。



金太郎あめの要領
で切ります。

- ⑥ のりを適当な大きさに切り、醤油につけておく。



- ⑦ 鉄板にクッキングシートをひき、オーブンを160℃に予熱する。
⑧ 切った生地をクッキングシートの上に並べ、卵黄を塗る。



卵黄を塗ると
つやが出て
きれいに仕上がります。

- ⑨ 生地のにりを巻き、160℃のオーブンで25分焼く。



MEMO

★8～10個食べると、朝食分（300～400kcal）のエネルギーがとれるよ！！★

米粉チュロス



材料(約35本分)

米粉	120 g
塩	1.5 g
バター	15 g
水	200ml
揚げ油	適量
チョコ	150 g
塩	1.5 g

栄養価

(約1本分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
49	0.5	2.8	5.2	0.1

食料自給率

64% (チョコなし)

作り方

- 鍋に水と塩、バターを入れ、沸騰させる。
- 鍋を火からおろし、米粉を一気に入れて、手早く混ぜる。



- 生地が冷めたら、生地をチュロスの形にする。
※星形口金の絞り袋を用いて絞り出すこともできますが、
専用絞り器を用いることで簡単に絞り出すことができます。



- ④ 約180℃の油で約30秒揚げ、一度取り出し、再度約200℃の油で約1分揚げる。



- ⑤ 揚げ上がった生地に塩をまぶし、チョコレートでコーティングして冷蔵庫に入れる。



MEMO

★外はサクサク、中はモチモチ。チョコレートとの相性もバツグンです。
ぜひお試しください！！★



ライスパック ◯豚キムチ味◯



材料(1枚分)

米粉パン	36g (8枚切2枚)
ごはん	50g (炒め用)
豚肉	10g
調味料「A」	
キムチ	10g
コチュジャン	0.5g
しょうゆ	1g
鶏ガラ	2g
にんにく	3g
こしょう	少々
油	3g

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
290	5.2	6.1	50.8	1.0

食料自給率

73%

作り方

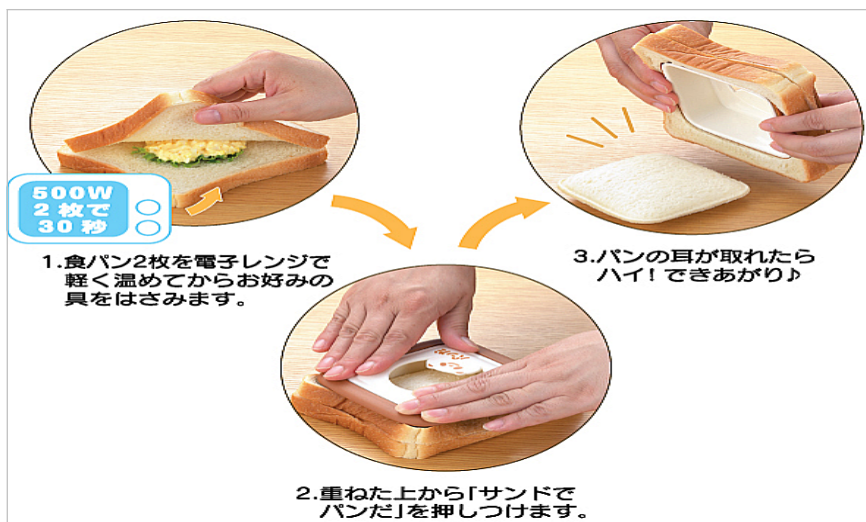
- ① 豚肉を小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、熱してから豚肉を炒める。
- ③ ごはんを入れて一緒に炒める。
- ④ 調味料Aとキムチを入れて炒める。



- ⑤ パンに豚キムチをのせる。



⑥ 専用のサンドパン器(サンドでパンだ)でパンを挟む。



※HP「サンドでパンだ」(株式会社曙産業)より

MEMO

★豚キムチ丼を食べているようで、満足いっぱい!!★

ライスパック ◯照り焼きチキン味◯



材料(1枚分)

米粉パン	36g (8枚切2枚)
ごはん	50g (おこげ用)
鶏もも肉	20g
きんぴらごぼう	10g
レタス	15g
調味料「A」	
しょうゆ	8g
みりん	7g
酒	4g
砂糖	4g
おろししょうが	0.5g
油 (おこげ・鶏肉)	6g

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
396	8.0	11.9	60.3	2.1



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをして片栗粉を薄くまぶす。
調味料Aは混ぜ合わせておく。
- ② 中火に熱したフライパンに油を入れ、皮目から焼き付ける。
両面をこんがり焼いたら弱火で火を通す。
- ③ 焼きあがった鶏肉に合わせておいた調味料Aを加えて加熱し、トロミがついたら完成。



- ④ パンに出来上がった照り焼きチキンとレタス、きんぴらごぼう、おこげをのせる。



- ⑤ 専用のサンドパン器でパンを挟む。
※詳しくは豚キムチ味作り方⑥(P29)を参照。

MEMO

★おこげときんぴらごぼうに歯ごたえがあるので、
やわらかい方が好きな人はこぼんを入れてもグッド★

おこげの作り方

- ① ラップにご飯を乗せ、その上からラップを被せめん棒で平たくなるまでつぶす。



ごはんを薄くするほど
揚げ焼きしたとき
カリカリに仕上がります。

- ② 電子レンジに入れて750wで3分間温める。
※ごはんの表面を乾かすためなので様子を見ながら時間を調整する。
③ 油を熱したフライパンでごはんを揚げ焼きしおこげにする。



ライスパック ◯かぼちゃあん味◯



材料(1枚分)

米粉パン	36 g (8枚切2枚)
ごはん (おこげ)	50 g
かぼちゃ	40 g
バター	1 g
チーズ	5 g
砂糖	6 g
調味料「A」	
牛乳	10 g
塩	少々
油	3 g

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
353	5.7	7.2	64.2	0.7

作り方

※おこげは照り焼きチキン味と同様。

- ① かぼちゃは皮をそぎ落として一口大に切る。耐熱皿に移しラップをかけて電子レンジに入れ750Wで3分程度加熱し、やわらかくする。(皮は色をきれいにするために除いた)
- ② 加熱してやわらかくなったかぼちゃをボールに移し、フォークなどでつぶす。
- ③ つぶしたかぼちゃと調味料A、チーズを鍋に入れて好みの硬さになるまで煮詰める。



- ④ かぼちゃあんが熱いうちにバターを加え混ぜ合わせる。



よりなめらかなあんにしたい場合は、あんをこします。

- ⑤ 出来上がったかぼちゃあんとおこげをパンにのせる。



- ⑥ 専用のサンドパン器でパンを挟む。
※詳しくは豚キムチ味作り方⑥(P29)を参照。

MEMO

★おこげが固めの方がかぼちゃあんとの食感を楽しめます★



米粉と強力粉のパスタ

米粉パスタ作りを行うにあたり、強力粉の割合、パスタの厚さ、幅、見た目、弾力性、のどごし、味といった点で試食した結果、最も評価が高かった米粉パスタを紹介します。

食料自給率

58%

(小麦による基本的な手打ちパスタの食料自給率は12%です。)

★ 強力粉20%配合 厚さ3mm 幅4mm



材料(1人分)

米粉 (グルテン入り)	40 g
強力粉	10 g
卵	18 g
水	18ml
クチナシ (着色料)	少々
オリーブオイル	2.5 g
塩	少々

作り方

- ① ボールの中に米粉、強力粉を入れ混ぜ合わせる。
中央にくぼみを作ってオリーブオイル、溶き卵、水を流す。
- ② 少しずつ崩しながら指先でこねる。
- ③ ひとつにまとまるようになったら、こね台に打ち粉(米粉)をして、体重をかけて10分程度こねる。



クチナシは
水に溶かして入れます。

- ④ 丸くまとめてラップに包み一晩寝かせておく。
- ⑤ 打ち粉をした台の上で④を円形に伸ばしてパスタマシンに入れる。



- ⑥ 打ち粉をしながら、好みの幅、厚さに切る。(※)



今回のレシピでは、
厚さ3mm幅4mmで
切っています。

※パスタマシンが無い場合は、包丁で簡単に切ることができます。

- ⑦ 沸騰したお湯で、2分間茹でる。
茹であがったら、ざるにあけ、オリーブオイル（少量）をかける。



ソースとからめて
完成！！

ほうれん草の米粉パスタ

強力粉20%配合 厚さ3mm 幅4mm



材料(1人分)

米粉（グルテン入り）	40g
強力粉	10g
ほうれん草（葉）	33g
卵	25g
オリーブオイル	4g
塩	少々

作り方

- ① お湯の中に塩を入れ、ほうれん草の葉だけさっと茹でる。
- ② ざるにあけて水気をよくきりしぼる。
- ③ 木しゃもじを使って裏ごしする。
※網目がななめになるようにしてやるとよい。



パスタマシーン

- ④ 米粉と強力粉を合わせる。
- ⑤ ③で裏ごししたほうれん草と④、卵、オリーブオイル、塩を捏ね混ぜる。
混ぜたらパスタマシーンで伸ばし、切る。

※ほうれん草に水分（ほうれん草100g中83g）が含まれているので水は加えない。

豆腐の米粉パスタ



▶ 強力粉30%配合 厚さ2~3mm 幅4mm



材料(1人分)

米粉（グルテン入り）	35g
強力粉	15g
豆腐	21g
卵	18g
オリーブオイル	2.5g
塩	少々

作り方

- ① 豆腐は水切りせず手で崩し、粉類と一緒に加える。
- ② この後の工程は先に紹介した米粉パスタ(P34)と同様に生地をつくる。

※豆腐に水分（豆腐100g中に89.4g）が含まれているので水は加えない。

食料自給率

51%



米粉100%のパスタ



▶ 厚さ2~3mm 幅4mm



材料(1人分)

米粉（グルテン入り）	50g
卵	18g
水	18ml
クチナシ（着色料）	少々
オリーブオイル	2.5g

作り方

- ① クチナシを水で溶く。
- ② ①とその他の材料を捏ね混ぜる。
混ぜたらパスタマシーンで伸ばし、切る。

食料自給率

71%



米粉パスタに合うソースを紹介!!

冷製パスタソース



材料(2~3人分)

にんじん	60g
パプリカ	60g
水	400g
顆粒コンソメ	15g
オリーブオイル	5g
米酢	15g
胡椒	少々

作り方

- ① 鍋ににんじん、パプリカを入れ、火を通す。
- ② 水とコンソメなどの調味料でソースをつくる。
- ③ ②を氷水で冷やす。

あんかけソース - 1 -



材料(2~3人分)

にんじん	50g
ブロッコリー (茎を使用)	50g
水	300g
顆粒コンソメ	15g
片栗粉	10g
溶き水 (片栗粉用)	10g
胡椒	少々

作り方

- ① 鍋ににんじん、ブロッコリーを入れ、火を通す。
- ② 水と顆粒コンソメを入れて沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。
- ③ とろみがついたら胡椒を振り完成。

MEMO

★ご当地メニューで米粉パスタとの相性が良くおいしく食べられます★

あんかけソース - 2 -



材料(2~3人分)

しめじ	35g
えのき	35g
エリンギ	35g
水	300g
顆粒コンソメ	10g
片栗粉	10g
溶き水(片栗粉用)	10g

作り方

- ① 鍋に水としめじ、えのき、エリンギを入れ沸騰させる。
- ② 顆粒コンソメを入れて、水溶き片栗粉を入れる。
- ③ とろみがついたら完成。

MEMO

★きのこで食物繊維たっぷり！！★

トマトソース



材料(2~3人分)

玉ねぎ(みじん切り)	50g
にんにく(みじん切り)	5g
油	10g
トマト缶(ホールトマト)	1缶
塩	3g
パルミジャーノ(粉チーズ)	50g

作り方

- ① フライパンに油をひき、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
- ② しんなりしてきたら、トマト缶と塩を入れ、煮込む。
- ③ パルミジャーノを入れ、軽く混ぜ合わせて完成。

MEMO

★チーズと玉ねぎがトマトソースと絡み合い絶妙です★

片栗粉を使わないかきたま汁



材料(3人分)

米粉	10g
卵	3個
水	540ml
コンソメ	適量

作り方

- ① 卵をしっかり溶く。
- ② 卵液に米粉を入れ軽く溶かす。(だまがあっても大丈夫!!)
- ③ 沸騰させたスープに卵液を少しずつ加える。
- ④ 火を止めてスープを混ぜる。



米粉で作るかきたま汁



片栗粉で作るかきたま汁

MEMO

★米粉を使用することでふわふわ卵のかきたま汁が

だれでも簡単に作れます★

手作り米粉ハーフマヨネーズ



材料(2人分)

米粉	5 g
水(牛乳)	20 g
マヨネーズ(市販)	20 g

カロリーを比較してみると・・・ (1人分15g)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
市販マヨネーズ	101	0.4	10.8	0.3	1.0
手作りハーフマヨネーズ	51	0.3	4.9	1.3	0.2
(水/牛乳)	55	0.5	5.1	1.7	0.2

作り方

- ① 米粉を水に溶く。
- ② 水に溶いた米粉を弱火にかけてとろみをつける。
(湯煎でもOK。湯煎はだまにならなくて簡単!)
- ③ ②にマヨネーズくらいのとろみがいたら火を止めマヨネーズを混ぜる。
(とろみはお好みで、さらっと仕上げたい場合は、ゆるくとろみをつける。)



MEMO

★米粉を使用すれば、ご家庭でもカロリー半分の
手作りハーフマヨネーズが手軽に作れます★

玄米パフミックス米粉グラノーラ



材料(2食分)

玄米パフミックス* (ぼん菓子)	25g
米粉	25g
はちみつ	24g
塩	0.25g
サラダ油	18g

☆お好みで☆

ドライフルーツ各種	適宜
ナッツ類	適宜

栄養価 (1人分)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
牛乳なし	216	1.8	9.5	30.9	0.2
+牛乳200g	350	8.4	17.4	40.5	0.4

作り方

- ① 玄米パフミックス(ぼん菓子)と米粉を混ぜる。
- ② はちみつ、塩、サラダ油を加えよく混ぜる。
- ③ 天板に広げる。(ポン菓子をよくつぶしながら)
- ④ 170℃で15分焼く。
- ⑤ 碎きながら器に盛りつける。
- ⑥ お好みでドライフルーツやナッツを加え牛乳と一緒にめしあがれ！
(オレンジジュース等にも合います)



*玄米パフミックスは、玄米を基本に赤米、黒米、あわ、ひえ、きび等のぼん菓子ををミックスしたものです。

玄米パフチョコ



材料(約20本)

玄米グラノーラ 3~4人前
板チョコ 2枚



作り方

板チョコを溶かし、玄米パフミックスを加え、天板に広げ固めます。

オートミール米粉グラノーラ



材料(5食分)

オートミール(市販) 125g
米粉 50g
はちみつ 70g
塩 1g
サラダ油 40g
牛乳 お好みで

栄養価

(1人分)

※作り方は、P42と同じです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
牛乳なし	246	4.1	9.5	36.2	0.2
牛乳200g	380	10.1	17.1	45.9	0.4

MEMO

★国産のはちみつやドライフルーツを使用すれば、
おいしくて、さらに食料自給率がアップ!!★

米粉ちんすこう



材料(約10個分)

米粉 50g
 ラード 26g
 (ショートニングでも可)
 砂糖 25g
 (きびや黒糖でも可)

☆お好みで☆

むらさきいもパウダーや
 抹茶 各5g

栄養価 (10個分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
517	3.1	26.5	64.1	0

作り方

- ① ラードを溶かす(湯せん)。
- ② 砂糖(黒糖)を入れてよく混ぜる。
(黒糖は振るう)
- ③ 米粉を入れて手で固まるまで混ぜる。
- ④ 平たく伸ばしたら包丁で切る。
- ⑤ 185℃で20分焼く。
- ⑥ そのまま30分ほど冷やす。
・・・できあがり・・・



MEMO

★沖縄の銘菓ちんすこうは、米粉で作ると、卵、牛乳、小麦粉、大豆(油)などのアレルギーの心配もなく、ご家庭だけでなく学校給食への応用が期待されます★

簡単・楽しい・おいしい・ヘルシー！おすすめレシピは、愛知学院大学心身科学部健康栄養学科森公衆栄養学研究室の3期生・4期生の皆さんが、「国産農産物の消費拡大に向けて、だれもが取り組みやすい簡単な食べ方や新しい食べ方」をテーマに、平成24年度及び平成25年度の東海地域食料自給率向上研究会で発表した研究内容をレシピとしてまとめたものです。

森公衆栄養学研究室の3期生・4期生の皆さん、ご指導をいただきました健康栄養学科森圭子教授に心から感謝申し上げます。