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ばす。
③ 生地の中心に具をのせ、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　１cm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　生地にのりを巻き、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	120ｇ
塩	1.5ｇ
バター	15ｇ
水	200ml
揚げ油	適量
チョコ	150ｇ
塩	1.5ｇ

栄養価

（約１本分）

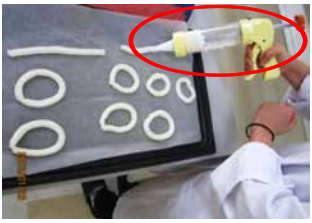
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	炭水化物 g	塩　分 g
49	0.5	2.8	5.2	0.1

食料自給率
64%（チョコなし）

作り方

①　鍋に水と塩、バターを入れ、沸騰させる。
②　鍋を火からおろし、米粉を一気に入れて、手早く混ぜる。

③　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、満足感いっぱい！！★

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

食料自給率
66％

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ば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	36ｇ(8枚切2枚)
ごはん（おこげ）	50ｇ
かぼちゃ	40ｇ
バター	1ｇ
チーズ	5ｇ
砂糖	6ｇ

調味料「A」

牛乳	10ｇ
塩	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
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）	40ｇ
強力粉	10ｇ
卵	18ｇ
水	18ml
クチナシ（着色料）	少々
オリーブオイル	2.5ｇ
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！！