

**米粉Cooking**

**レシピ集 (その6)**

**姫路いずみ会**

## 材 料 4人分

オクラ	8本	
豚バラ肉	100g	
米粉	大さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1	

## \*肉巻きオクラ



## つくり方

- ① オクラはガクを取り、塩(少々)でもみ、サッと洗う。
- ② 豚肉を広げて薄く米粉をふり、オクラを1本ずつのせて端から巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。
- ④ ③にAを加えてからめ、器に盛りつける。

## 材 料 4人分

鶏むね肉	200g
米粉	大さじ1・1/2
塩・こしょう	少々
卵	1個
青のり粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1

### \*磯香る鶏肉のピカタ



2

## つくり方

- ① 鶏むね肉は、繊維を切るように一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。
- ② ①の両面に米粉を薄くまぶす。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、青のり粉を加えてよく混ぜ合わせ、②を加えてよくもみ込む。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがりとするまで中火で焼く。

## 材 料 4人分

木綿豆腐	1丁(350g)	
レンコン	100g	
長いも	60g	
A	米粉	30g
	砂糖	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
焼きのり	1・1/3枚	
米粉	適量	
B	濃口しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
サラダ油	適量	

### \*精進うなぎの蒲焼



## つくり方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして水気を切る。
- ② ①をつぶして、すりおろしたレンコン・長いもを加え混ぜ、Aも加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ のりを3等分に切り、米粉をふって②の4分の1ずつ平らにのせてフォークで筋をつける。
- ④ フライパンに多めの油を熱し、豆腐側から入れて両面を揚げ焼きにする。
- ⑤ 鍋にBを煮立て、④を入れてからめて火を止め、半分に切る。

## 材 料 4人分

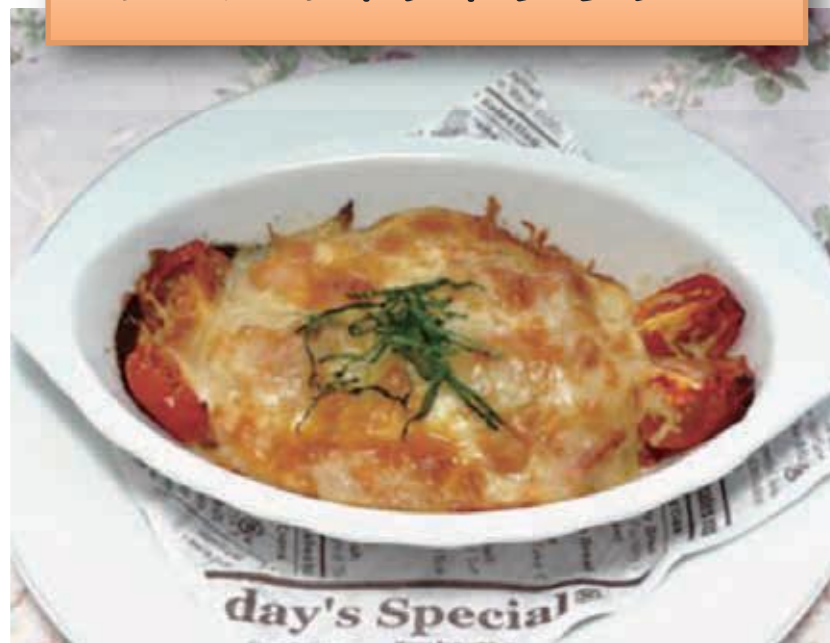
じゃがいも	中4個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	40g
ベーコン	40g
ミニトマト	8個
米粉	40g
バター	30g
A 豆乳(牛乳)	50ml
水	150ml
コンソメ顆粒	小さじ1
とろけるスライスチーズ	4枚
パセリ(みじん切り)	少々

※オーブンを200℃に予熱しておく。

## つくり方

- ① じゃがいもは5ミリ幅の輪切り、にんじんは薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ② ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにして軽く炒めておく。
- ③ 耐熱容器にAを入れて600wのレンジで2分30秒加熱する。(途中2回くらい混ぜる)
- ④ ③に①・②を加えて混ぜたらグラタン皿に入れ、半分に切ったトマト・スライスチーズをのせオーブンで20分焼く。上にパセリを散らす。

\*米粉で作ったホワイトソースのポテトグラタン



## 材料 10本分

米粉	100g	
ベーキングパウダー	5g	
A	無調整豆乳	130ml
	砂糖	20g
	サラダ油	小さじ1
	塩	ひとつまみ
ウインナーソーセージ	10本	
竹串	10本	
揚げ油	適量	
ケチャップ	適量	
粒マスタード	適量	

\*カリッとサクサク  
米粉deアメリカンドック



## 作り方

- ① ウインナーソーセージに米粉(分量外)を薄くまぶし、竹串を刺しておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、②を加えてダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ①に④の生地をからめて180℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。  
お好みでケチャップやマスタードをつけて召しあがってください。

## 材 料 6個分

春巻きの皮	4・1/2枚	
溶かしバター	15g	
A	卵	1個
	砂糖	30g
	米粉	15g
牛乳	1カップ	
バニラエッセンス	適宜	
みかん缶	1缶	
キウイ	1個	

※オーブンは170℃に予熱しておく

※果物はお好みのものをどうぞ♪

## \*米粉カスタードの フルーツタルト



## つくり方

- ① 春巻きの皮を4等分に切り、溶かしバターを薄く塗り3枚を少しずらして重ね、型に敷き込み170℃のオーブンできつね色になるまで焼く。(オーブントースターでも可)
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、牛乳を加え混ぜたら、こして鍋に移す。
- ③ ②を木べらで混ぜながら弱火にかけ、固まってきたら練りながら3分ほど加熱する。粗熱が取れたらバニラエッセンスを加え混ぜる。
- ④ ①に③のカスタードクリームを絞り入れ、みかんといちょう切りにしたキウイを飾る。

米粉プロジェクトチームによる

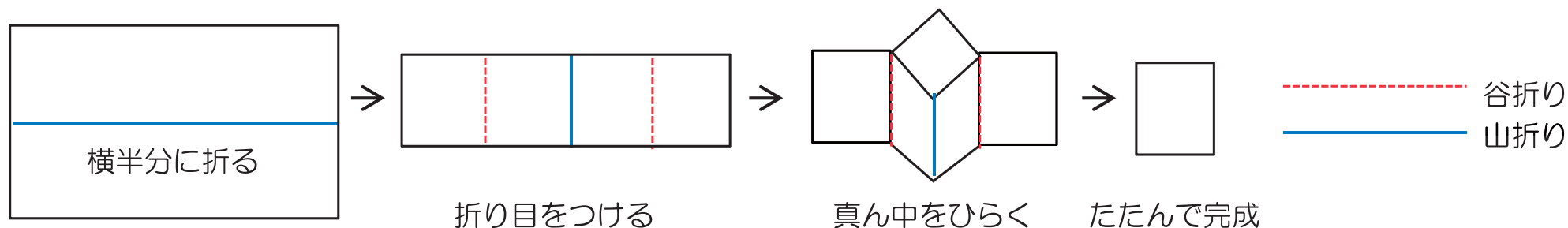
# 米粉Cooking レシピ集(その6)

## 米粉プロジェクトチーム

- ・ 山田廣美（姫路いずみ会会長）
- ・ 石塚みどり
- ・ 鍵谷さかゑ
- ・ 中山久子
- ・ 新居雅子（プロジェクト代表）
- ・ 大西春美
- ・ 片山邦夫
- ・ 西浦辰雄
- ・ 大畑陸子
- ・ 木村利恵子
- ・ 長谷川和美
- ・ 大森朋子
- ・ 児嶋奈美子
- ・ 長谷川幸子
- ・ 奥西玉美
- ・ 中谷淑恵
- ・ 福城 眸  
(五十音順)

平成 30 年 11 月発行

## 【レシピ集の折り方】



発行： 姫路いずみ会 米粉プロジェクトチーム  
事務局： 姫路市保健所 健康課