

米粉Cooking レシピ集

姫路いずみ会

もくじ

* ごはん・スープ

夏野菜いっぱい米粉カレー	… 1
もちもちすいとん	… 2
あっさりクリームシチュー	… 3

* おかず

鶏の米粉から揚げ	… 4
寄せ豆腐	… 5
しっとり豚しゃぶ	… 6

* お菓子・デザート

簡単！バナナカップケーキ	… 7
ごま風味のブラマンジェ	… 8
米粉のクレープ	… 9
米粉クッキー	… 10

☆使用している計量カップは200ml

大さじ15ml、小さじ5mlです。

米粉の特徴をご紹介します

- とろお〜り・しっとり…食感いろいろ！
「米粉」は団子状・クリーム状・液状など
調理法によっていろいろな食感が楽しめます
- 揚げ物もカラッとヘルシー！
「米粉」は小麦粉より油の吸収率が低いので
ヘルシーです。いつもよりさっぱりした味で
揚げ物などのさっくり感が長持ちします。
- いろんな食材と相性good！
いろいろな食材と合わせて調理できるので
料理・パン・お菓子など何にでも使えます。
- 混ぜすぎても心配いりません！
グルテンが入ってないので、ダマにならない
固まりにくい、ふるう必要がないので、失敗
する心配なしで美味しくカンタンに作れます。

材 料 4人分

鶏もも肉	1 枚 (250g)	
たまねぎ	1 個	
かぼちゃ	150g	
ナス	1 本	
トマト	1 個	
サラダ油	大さじ1	
塩・こしょう		
カレー粉	大さじ1	
A	600ml	
	コンソメの素	1 個
	砂糖	大さじ1
	ウスターソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ2
米粉	30g	
水	100ml	
ごはん	2合分	

米 粉 カ レ ー



つくり方

- ① 鶏肉は3cm角に切る。たまねぎは1cm幅に切る。かぼちゃは2cm角に切る。ナスは2cm幅の半月切り、トマトは湯むきしてザク切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の皮のほうから両面焼く。
- ③ たまねぎ・かぼちゃ・ナスを加え、塩・こしょうをしカレー粉を加えて炒める。
- ④ Aの調味料を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込んだらトマトを加えて、サッと煮る。
- ⑤ 水で溶いた米粉を入れて、とろみをつける。

もちもちすいとん



材 料 4人分

豚ロース肉	100g	
大根	100g	
にんじん	80g	
レンコン	100g	
さつまいも	150g	
こんにゃく	1/3枚	
サラダ油	小さじ1	
だし汁	1L	
A	米粉	75g
	豆腐(絹)	100g
	すりごま	大さじ1
	塩	少々
味噌	40g	
細ねぎ	1~2本	

つくり方

- ① 豚肉はひと口大に切る。大根は皮をむいて5mm厚さのいちょう切り、にんじんは皮をむき半月切り、レンコンは皮をむきいちょう切りにしゆでる。さつまいもは2cm厚さのいちょう切り、こんにゃくは短冊に切りゆでる。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、大根・にんじん・レンコン・こんにゃくも加えて炒める。
- ③ だし汁を加えて煮る。Aの材料を耳たぶくらいの柔らかさにまとめ、団子にする。
- ④ 野菜が煮えたら、③の団子を入れて火を通し、味噌を溶き入れる。器に入れ小口切りのねぎを散らす。

あっさり風味の クリームシチュー



材 料 4人分

厚切りベーコン	2枚 (60g)
たまねぎ	中1個
にんじん	80g
じゃがいも	中2個
ブロッコリー	100g
水	500ml
固形スープの素	1個
牛乳	300ml
米粉	30g
塩・こしょう	少々

つくり方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはひと口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も皮をむき、ひと口大に切り塩ゆでにする。
- ② 鍋にベーコンを入れて中火で炒め、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ 水と固形スープの素を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。アクがでたら取り除く。
- ④ ブロッコリーを加えて弱火にし、最後に牛乳で溶いた米粉を加えて、混ぜながらとろみがつくまで煮て、塩・こしょうで味を調える。

鶏の米粉から揚げ



材料 4人分

鶏もも肉	2枚 (600g)
米粉	適量
揚げ油	適量
《下味用》	
しょう油 (濃口)	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうが汁	ひとかけ分
おろしニンニク	ひとかけ分
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々

つくり方

- ① 鶏もも肉は脂身を取り除き、ひと口大に切る。
- ② ボウルに①と下味用の調味料を加えて、よくもみ込み、冷蔵庫で30分位おき味をなじませる。
- ③ ペーパータオルで水気を取り、米粉をまぶして中温(170℃)の油で色よく揚げる。

☆「米粉」は小麦粉の代わりに使うと、油の吸収率が低いのでヘルシー。
天ぷらの衣や、ムニエルなどにも使うと便利。

寄せ豆腐



材 料 4人分 (流し缶1台分)

米粉	15g
豆乳	300ml
塩	少々
粉寒天	2g
水	100ml

*豆乳は無調整・調整どちらでも可。

*流し缶がない場合はお弁当箱など
を利用できます。

つくり方

- ① 米粉に豆乳・塩を加えて混ぜておく。
- ② 鍋に分量の水と粉寒天を入れて煮溶かす。(沸騰してから2分位混ぜながら煮溶かしてください)
- ③ 寒天が煮溶けたら、火を弱めて①を加えて、混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- ④ 流し缶や器などに流して冷やし、固まったら切り分ける。
- ⑤ 器に盛り、わさびやしょうがなど好みの薬味を添えます。

☆応用・白練りごま(大さじ2)を、つくり方①で加えると、ごま豆腐風になります。

しっとり豚しゃぶ



材 料 4人分

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ)	300g
米粉	20g
レタス	3~4枚
きゅうり	1本
玉ねぎ	中1/3個
カイワレ大根	1パック
パプリカ(黄)	50g
トマト	1個
《しょう油ドレッシング》	
砂糖	小さじ1
しょうゆ(濃口)	大さじ3
酢	大さじ3
サラダ油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
すりごま	大さじ1

つくり方

- ① レタスは細切り、きゅうりは板ずりし縦半分にして斜めうす切り、玉ねぎはうす切り、カイワレ大根は根元を切り落とす。野菜を水に放ってパリッとしたら水気を取る。
- ② 鍋に湯をわかし、豚肉に分量の米粉をうすくまぶしてゆで、色が変わったらザルにとり、冷ます。
- ③ しょう油ドレッシングの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①の野菜にせん切りにしたパプリカを混ぜ、豚肉とともに皿に盛り、くし切りにしたトマトを添える。
③のドレッシングをかける。

簡単！米粉の バナナカップケーキ



材 料 カップ6個分

バナナ	1本
米粉	120g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
卵(M)	1個
サラダ油	大さじ2
牛乳	50ml

☆バナナが熟していない時は、レンジで約30秒加熱する。

*下準備として、オーブンを170℃に温めておく。

作り方

- ① ボウルにバナナを入れて、泡立て器でつぶす。
- ② 砂糖、溶きほぐした卵、サラダ油、牛乳を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ 米粉、ベーキングパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 型に入れて、170℃のオーブンで約30分焼く。（竹串を刺して生地がついてこなければOK。）

ごま風味の ブラマンジェ



材 料 4人分

牛乳	200ml
砂糖	50g
	米粉
ごまペースト	小さじ1
粉寒天	2g
水	200ml

*ごまペーストは白・黒お好みで。

作り方

- ① 砂糖、米粉、ごまペーストをよく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② 鍋で分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。（沸騰してから約2分位）
- ③ 煮溶けたら弱火にして、①を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ④ 粗熱を取り、流し缶やプリンカップなどの容器に入れて、冷やし固める。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みのフルーツやホイップクリームなどを添える。

米粉のクレープ

* オレンジソースを添えて



材 料 8枚分

米粉	100g
砂糖	大さじ2
卵	2個
牛乳	250ml
サラダ油	適宜
《オレンジソース》	
オレンジマーマレード	大さじ3
水	大さじ2

*ソースはブルーベリーやイチゴなど
お好みのジャムでOK。

つくり方

- ① ボウルに米粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を薄くぬり、生地を玉じゃくし1杯弱流し入れて広げ、両面を弱めの中火で焼く。
- ④ オレンジソースの材料を耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ600wで20秒加熱してさらに混ぜる。
- ⑤ クレープを4つに折って皿に盛り、オレンジソースをかける。

米粉のクッキー



材 料 20~24個分

米粉	70g
バター（マーガリン）	50g
砂糖	30g
バニラエッセンス（あれば）	適宜

*チョコ味はココアパウダー（小さじ1）
抹茶味は抹茶（小さじ1）を米粉とよく
混ぜ合わせてから作る。

*下準備として、オーブンを170℃に温めておく。

つくり方

- ① バターを室温に戻し、泡立て器で白っぽくなるまで泡立てる。
- ② 砂糖を2~3回に分けて加え、バニラエッセンスも入れてさらによく泡立てる。
- ③ 米粉を加えて混ぜ合わせ、そばろ状になったら、手でひと口大に握って丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べて、オーブンで約15~18分焼く。
(焼き上がり直後は崩れやすいので、よく冷ましてから取り出す。)

米粉プロジェクトチームによる

米粉Cooking レシピ集

平成25年10月 発行

米粉プロジェクトチーム

- ・石川千満子（いずみ会会長）
- ・中谷淑恵（プロジェクト代表）
- ・中山久子（プロジェクト副代表）
- ・石塚みどり
- ・井塚真知子
- ・大西春美
- ・岡本和子
- ・奥田照代
- ・鍵谷さかゑ
- ・川下広美
- ・下山英子
- ・菅原順子
- ・中田秀子
- ・浪花恵美子
- ・長谷川和美
- ・平石富栄
- ・深谷臣子
- ・福城 眸
- ・政木縫子
- ・三浦保津美
- ・明珍壽賀子
- （あいうえお順）

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