

**米粉Cooking**

**レシピ集 (その2)**

**姫路いずみ会**

# もくじ

## \* 主食

米粉 de じゃがいものニョッキ … 1

サクサク&モチリ-ノ 米粉のピッツァ … 2

野菜たっぷり もちもちすいとん … 3

## \* おかず

寄せ豆腐 … 4

米粉ハンバーグ … 5

## \* お菓子・デザート

おれんじシフォンケーキ … 6

☆使用している計量カップは200ml

大きじ15ml、小さじ5mlです。

# 米粉の特徴

- 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

### \*ニョッキ

じゃがいも	中1個 (110g位)
A	米粉 100g
	塩 ひとつまみ
	水 120~150ml

### \*トマトソース

ベーコン	40g (粗いみじん切り)
たまねぎ	中1/2個 (みじん切り)
トマトの水煮缶	1缶 (400g)
コンソメ	1/2個
塩・コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1
パセリ (みじん切り)	適宜

## つくり方

- ① **ニョッキを作る。** じゃがいもはラップに包み、電子レンジで加熱する。熱いうちに皮をむき、つぶしてAを加えて耳たぶくらいの硬さによくこねる。棒状にのばして2cm長さに切り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。
- ② **トマトソースを作る。** フライパンにオリーブ油を熱してベーコン・たまねぎを炒め、トマトの水煮、コンソメを加えて煮詰め、ゆでたニョッキを加えて塩・コショウで味を調え、器に盛りパセリを散らす。

## 米粉deじゃがいもの ニョッキ



☆ソースは市販のミートソースやクリームソースなどを利用してアレンジを楽しんで♪

## 材 料 2 枚分 (約 20 c m 丸)

### \*生地材料

	米粉	200 g
	ベーキングパウダー	5 g
A	砂糖	小さじ 1/4
	塩	ひとつまみ
	オリーブ油	大さじ 1
水		120~150 ml

### \*具材料

	ピザソース (市販)	60~70 g
	ウインナー(斜め薄切り)	2本
	たまねぎ (薄切り)	小 1/2 個
	ミニトマト (2~4つ切り)	4個
	ピーマン (輪切り)	中 2個

\* 具はお家にあるお好みのもので OK

\* オーブンはあらかじめ 230℃ に温めて

## サクサク & モッチリ~ノ 米粉のピッツァ



2

### つくり方

- ① ボウルに A の材料を入れて、ひと混ぜしたら水を少しずつ加えてよく混ぜ、まとまってきたらさらに 1 分ほどよくこねて生地を 2 等分にする。
- ② 生地をクッキングシートに挟み丸く伸ばす。
- ③ 生地の上にピザソースを塗り、具をのせてチーズをちらし 220℃~230℃のオーブンで 15~20 分焼く。

## 野菜たっぷり 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	
細ねぎ	1～2本	
だし汁	5カップ	
味噌	40g	
A	米粉	75g
	豆腐（絹）	100g
	すりごま	大さじ1
	塩	少々
サラダ油	小さじ1	

### 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V短冊に切りゆでる。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、野菜とこんにゃくも加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ 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。

## 寄せ豆腐



### 材 料 4人分 (流し型1台分)

米粉	15 g
豆乳	300 ml
粉寒天	2 g
水	100 ml
塩	少々

\* 豆乳は無調整・調整どちらでも OK

\* 流し型がない場合はお弁当箱などを  
利用しても

4

### 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す)
- 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 流し型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お好みの薬味を添える。

☆応用として・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

## 米粉ハンバーグ

### 材 料 4人分

合いびき肉	300g	
塩・コショウ	少々	
A	玉ねぎ（みじん切り）	150g
	卵（溶きほぐす）	1個
	米粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2	
米粉（まぶすため用）	大さじ4	
B	トマトの水煮（缶）	200g
	水	100ml
	ウスターソース	大さじ6
	砂糖	大さじ1
	冷凍ミックスベジタブル	80g
レタス	1/4株	
トマト（くし切り）	1個	
キュウリ（薄切り）	1本	

☆ミックスベジタブルはサッと湯通ししておく。



### 作り方

- ① 合いびき肉に塩・コショウをして、粘りが出るまでこねる。
- ② ①に A を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を4等分し小判形に丸め、中央を少しくぼませ米粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④に B を加えて蓋をして煮込み、途中でひっくり返してミックスベジタブルを加えてさらに10～15分煮込む。
- ⑥ 皿にレタスを敷き、ハンバーグをのせ、ミックスベジタブルのソースをかけ、トマトとキュウリを添える。

# おれんじ シフォンケーキ



## 材 料 17cm シフォン型 1 台分

A	米粉	80 g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	卵白 (L サイズ)	3 個分
	砂糖	40 g
	卵黄 (L サイズ)	3 個分
	砂糖	20 g
	サラダ油	50 ml
	みかん果汁 (M サイズ 1 個分)	60 ml

☆下準備として A を合わせて混ぜておく

☆オーブンを 170℃ に温めておく

## つくり方

- ① 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボウルに入れる。
- ② 卵白に砂糖 40 g を 3 回に分けて加え、泡立て器で角がピンとたったメレンゲを作る。
- ③ 卵黄をほぐし、砂糖 20 g を加えて、全体が白っぽくなるまで混ぜ合わせる。サラダ油、みかん果汁の順に加え、そのつとよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に合わせておいた A を加えてよく混ぜたら、②のメレンゲの 1/3 量を加えてなめらかな生地にする。
- ⑤ 残りのメレンゲを加えてゴムべらで泡をつぶさないように底からすくい上げるように混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れて、170℃のオーブンで30分焼く。焼きあがったら型を逆さにして冷ます。



米粉プロジェクトチームによる

# 米粉Cooking レシピ集(その2)

平成27年2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）
- ・大西春美（プロジェクト副代表）
- ・石塚みどり
- ・井塚真知子
- ・奥田照代
- ・大森朋子
- ・鍵谷さかゑ
- ・川下広美
- ・木村利恵子
- ・児嶋奈美子
- ・坂下智恵子
- ・下山英子
- ・菅原順子
- ・中田秀子
- ・中山久子
- ・浪花恵美子
- ・長谷川和美
- ・深谷臣子
- ・福城 眸
- ・藤原輝子
- ・政木縫子
- ・三浦保津美
- ・明珍寿賀子（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