

米粉Cooking

レシピ集 (その3)

姫路いずみ会

材 料 4 人分

〈そば生地〉		〈そばつゆ〉	
そば粉	200g	だし汁	6カップ
米粉	40g	しょう油	大さじ4
強力粉	60g	薄口しょうゆ	大さじ1
A	卵（L） 1個	酒	大さじ3
	水 150ml	みりん	大さじ3
打ち粉（そば粉）適宜			

※ Aは合わせて、よく溶きほぐしておく。

* 米粉入り手打ちそば



つくり方

- ① 大きめのボウルにそば粉、米粉、強力粉を合わせて、均一にするためにふるいにかけ、両手で円を描くように混ぜる。中央をくぼませ A を3回ぐらいに分けて加え混ぜ、そばろ状にする。
- ② そばろ状になったら、表面に艶が出てくるまでこねて一つの大きな塊にする。
- ③ 平らな台などに打ち粉をし、②の生地をのせて手で押し広げ、めん棒で40cm四方の大きさまで薄くのばしていく。（厚さ2ミリ位）
- ④ 生地 zu 打ち粉をして中三つ折りにし、端から細く切る。沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから5分位ゆで、流水でやさしく洗う。☆ゆでる時、かき混ぜ過ぎると麺が切れやすくなるので気をつけてください。
- ⑤ そばつゆを作り、ゆでたそばを器に入れ、そばつゆを注ぎ好みの薬味を添える。

*スパイシーな 米粉カレーパン



つくり方

- ① **生地を作る。** ボウルに A を入れ軽く混ぜ合わせる。
中央をくぼませ、解凍したやまいもを入れ、粉を
まぶすようにしながら全体がなめらかになるまで
練り合わせ、30 分ほど休ませる。
- ② **具を作る。** フライパンに油を入れ、ニンニクを
炒め、香りが出たら透き通るまで玉ねぎを炒める。
ひき肉・ニンジン・ピーマンを加えてさらに炒める。
合わせた B を加え、汁気がなくなるまで煮詰め、
仕上げに米粉をふり入れて混ぜ、バットに広げて冷ます。
- ③ **仕上げる。** 生地を 4 等分にし、クッキングシートの上で
楕円形にのばし、中央に具をのせラグビーボール型に
包み、160 度の揚げ油で上下を返しながら揚げる。

2

材 料 4 個分 ※は冷凍やま芋とろろ 40g を 2 袋使用

〈生地〉

A	米粉	60 g
	かたくり粉	30 g
	砂糖	10 g
	ベーキングパウダー	8 g
※やまいも（すりおろし）		80 g

〈具〉 野菜はすべてみじん切り

合いびき肉	50 g	B	カレー粉	小さじ 1	水	80 ml
玉ねぎ	小 1/2 個		ケチャップ	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
ニンジン	1/4 本		ウスターソース	小さじ 1		
ピーマン	1/2 個		米粉	小さじ 1 と 1/2		
ニンニク	1 片		揚げ油	適量		

*カリッふわもちっと レンコンのふわぽた揚げ



つくり方

- ① ボウルに皮をむいたレンコン・長いもをすりおろし、卵・水を加えてよく混ぜる。
- ② ①に A を加えてよく混ぜ、B と粗みじんに切ったレンコンを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ 170～180 度の揚げ油に大きめのスプーンですくって入れ、きつね色にこんがりと揚げる。
- ④ 皿にサラダ菜を敷き、③を盛り付け、トマトとくし切りにしたレモンを添える。

3

※生地に入れるものはコーンや玉ねぎ、チーズなど
お家にあるもので色々アレンジしてみてください

材 料 4 人分

レンコン 120g (1/3 量は粗みじん切り)
長いも 70g
卵 (M) 1 個 (溶きほぐす)
水 100ml

A [米粉 80g
かたくり粉 大さじ2
塩 小さじ1/2

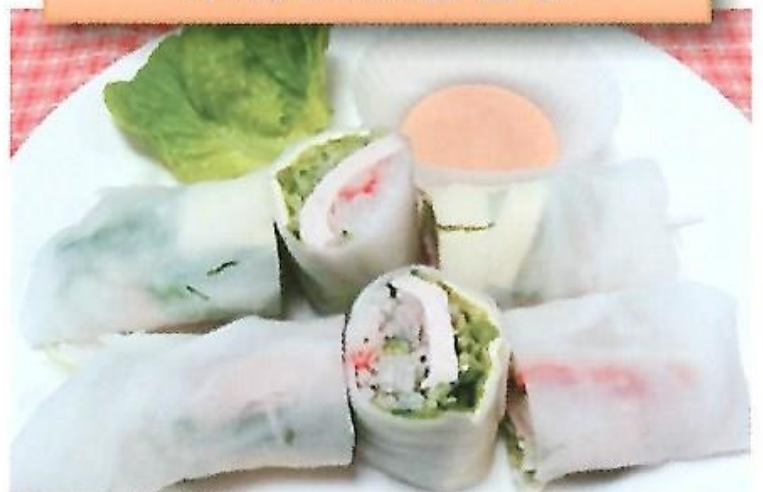
B [桜えび 6g
ニンジン 30g (粗みじん切り)
枝豆 (さや付) 60g (塩ゆでして、薄皮をとる)
芽ひじき 小さじ1 (水で戻し、水気を取る)

揚げ油 適量

〈付け合わせ〉

サラダ菜 1/2 株 ミニトマト 8 個 レモン 1/2 個

***気分はアジア
米粉de生春巻き**



材 料 4人分 (8枚分)

〈皮〉		〈具材〉		
A	米粉	80g	サラダ菜	4枚
	かたくり粉	20g	スライスチーズ	4枚
	水	140ml	きゅうり	1本
〈ソース〉		大根	100g	
ヨーグルト・マヨネーズ		薄切りハム	4枚	
ケチャップ		カニかまぼこ	8本	
レモン汁				

♪具材は、冷蔵庫にあるもの
や旬の食材、果物等
色々アレンジしてください

つくり方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、ラップをして15分ほど休ませておく。(焼く前にもう一度よく混ぜる)
- ② 具材のサラダ菜・チーズ・ハムは縦半分に切る。きゅうりは斜め薄切りにしてせん切りにする。
大根は皮をむき3～4cm長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(分量外)を薄くぬり、生地の1/8量を丸く流し入れ、焦げ目をつけないように弱火で5分焼く。周囲が少しはがれてきたら裏返して1分焼く。焼けた生地には、ふきんをかけておく。
2枚目以降はフライパンの底を、ぬれふきんで手が触れる位まで冷まし、残りも同様にして焼く。
- ④ 焼いて冷ました皮に具材のサラダ菜・チーズ・ハム・きゅうり・大根・カニかまぼこの順にのせ、手前から巻いていく。食べやすい大きさに切って盛り付け、ソースの材料を混ぜ合わせて添える。

材 料 マフィン型6個分

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
カボチャ	60g
砂糖	25g
牛乳または豆乳	130ml
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ1

*カボチャの プチ米粉蒸しパン



♪お酢の魔法で
パンの花が咲きました♡

作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダーを合わせて混ぜておく。
- ② カボチャの皮を所々削ってから1cm角位に切る。飾る分を少しとりわけて、残りのカボチャは電子レンジで竹串が通る位に2～3分加熱する。
- ③ 加熱したカボチャをボウルに移してフォークなどでつぶす。そこに砂糖と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①の粉を加えてさっくりと混ぜたら、サラダ油・酢を加えてなめらかな生地にする。
- ⑤ 生地をスプーンで型に入れて、飾り用のカボチャを上のにせる。蒸気が上がった蒸し器に入れて強火で12～15分蒸す。(水蒸気が落ちないように、蓋にタオルやふきんなどを巻いておきます)

*リンゴクリームの 米粉タルト



♪ 8cm丸のマドレーヌ型
を使って焼くと8個の
プチタルトができます

材 料 (直径 12 cmのタルト型 4 個分)

〈タルト生地〉

米粉	130 g	砂糖	30 g
A 〔卵 (M) 1 個		サラダ油 大さじ3〕	
〔水または牛乳 大さじ2		〕	

〈リンゴクリーム〉

リンゴ	1 個	〔1/4 量は飾り用に薄切りにし〕	
		〔残りは皮ごとすり下ろす〕	
B 〔プレーンヨーグルト		100 g〕	
米粉	60 g	砂糖	40 g
卵 (M)	1 個	サラダ油	大さじ2と1/2

※下準備としてオーブンを180℃に予熱しておく

作り方

- ① ポリ袋に米粉・砂糖を入れる。よく混ぜ合わせたAの材料を、袋に入れて生地全体がまとまるまでよく揉む。まとまったら、冷蔵庫で30分生地を休ませる。
- ② 生地を4等分にし、油を薄く塗ったタルト型に生地を2～3ミリ厚さに押し付けながら敷き込み、底面にフォークで穴をあける。残りも同様にする。
- ③ ボウルにBの材料を入れてよく混ぜ、すり下ろしたリンゴを加え混ぜてリンゴクリームを作る。
- ④ ②の型に③を入れて、薄切りにしたリンゴを並べる。予熱したオーブンで40～45分焼く。

米粉プロジェクトチームによる

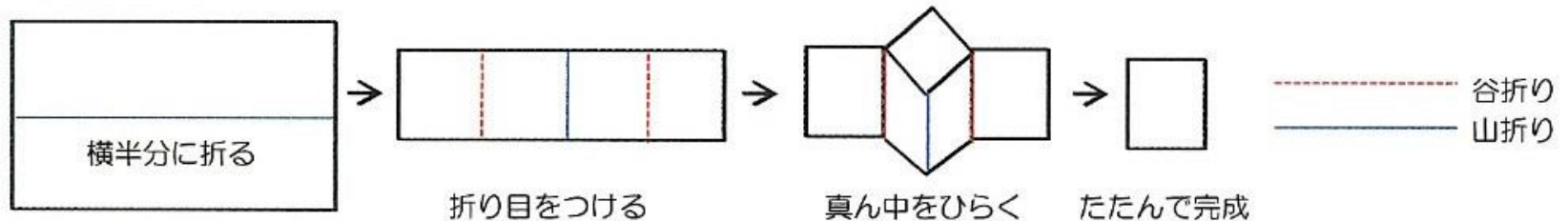
米粉Cooking レシピ集(その3)

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
 - ・伊勢田富子
 - ・井塚真知子
 - ・井上美智代
 - ・大畑陸子
 - ・大森朋子
 - ・奥田照代
 - ・鍵谷さかゑ
 - ・川下広美
 - ・木村利恵子
 - ・黒田美知子
 - ・児嶋奈美子
 - ・坂下智恵子
 - ・塩津美幸
 - ・柴田靖子
 - ・下山英子
 - ・菅尾あけみ
 - ・助田由美子
 - ・中田秀子
 - ・中山久子
 - ・浪花恵美子
 - ・長谷川和美
 - ・福城 眸
 - ・藤原輝子
 - ・三浦保津美
- （五十音順）

平成28年3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

