

米粉Cooking

レシピ集 (その4)

姫路いずみ会

材 料 4人分 (8個分)

木綿豆腐	1 1/2 丁 (450g)	にんじん	50 g		
さやいんげん	50 g	乾燥ひじき	5 g		
鶏ひき肉 (むね)	100 g	おから	50 g		
A	薄口しょうゆ	小さじ1	<衣>		
	塩	小さじ1/2		米粉	適量
	こしょう	少々		溶き卵	1個分
B	いりごま	大さじ1	パン粉	適量	
	しょうが汁	大さじ1			
	米粉	大さじ2	揚げ油	適量	

* 和風ヘルシーコロッケ



1

つくり方

- ① 豆腐は厚さを半分に切り、ペーパータオルで包みしっかりと水切りする。にんじんは2 cm長さのせん切り、さやいんげんは斜め薄切り、ひじきは水で戻し水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し鶏ひき肉を炒め、にんじん、さやいんげん、ひじきを加えてさらに炒め、Aで味付けして冷ます。
- ③ ボウルに水切りした豆腐、おからをよく混ぜ、②とBを加えよく練り合わせて8等分し、小判形にまとめる。
- ④ ③に米粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油できつね色になるまで返しながら5～6分揚げる。

材 料 4人分 (20個分)

<皮>

米粉	120g		
長いも (正味)	100g (すり下ろす)		
砂糖	大さじ1	塩	小さじ1/2
水	大さじ2		

<具>

A	豚ひき肉	50g		
	玉ねぎ	100g (みじん切り)		
	干しシイタケ	1枚 (水で戻してみじん切り)		
	木綿豆腐	100g (水切りをする)		
B	しょうが (みじん切り)	大さじ1		
	ごま油	大さじ1	米粉	大さじ3
	酒、しょう油、味噌	各小さじ1		

* 米粉ヘルシー焼売



※ 蒸し器にクッキングシートを敷いておく

つくり方

- ① **皮を作る。**材料をボウルに入れて混ぜ、分量の水を少しずつ加えて耳たぶ位のかたさにまとめ、20等分する。
- ② **具を作る。**Aをよく練り混ぜ、さらにBも加え混ぜ、20等分する。
- ③ ①の皮をラップに挟んで薄くのばし、②の具を乗せて包む。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に、シュウマイを並べ入れ、強火で13～15分蒸す。

材 料 4人分（8個分）

鶏ひき肉（むね）	200 g
マヨネーズ	大さじ2
酒	小さじ2
しょう油	大さじ1/2
米粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
<マスタードソース>	
ケチャップ	大さじ1・1/2
粒マスタード	大さじ1・1/2
はちみつ又は砂糖	小さじ2

* 簡単チキンナゲット



つくり方

- ① ボウルに米粉以外の材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、米粉を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって入れ軽く押さえ平らにし、弱火で両面こんがり焼く。
- ③ マスタードソースの材料をよく混ぜ合わせて添える。

材 料 4個分

米粉	40g
白玉粉	10g
砂糖	10g
水	50~55ml
よもぎ（乾燥）	1g
粒あん	60g
きな粉	適宜

※ 生のよもぎを使う場合、よもぎはよく洗い、重曹を加えたたっぷりの熱湯でサッとゆでる。水さらし後、水気を絞り、細かく刻みすり鉢でよくすりつぶす。

※ 蒸し器にクッキングシートを敷いておく

* 春の薫 草 餅



つくり方

- ① ボウルに米粉、白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてこねる。（目安は耳たぶ位のかたさ）
- ② ①を小分けにちぎり、蒸気の上上がった蒸し器に並べ入れ、強火で15分蒸す。
- ③ ②をすり鉢またはボウルに取り出し、すりこ木などでつく。
- ④ 砂糖を少しずつ加え、もみ込むように捏ね、よもぎを加えてムラのないようにまとめる。
- ⑤ ④の生地を4等分し、丸めておいたあんを包む。皿に乗せ、きな粉をふる。

材 料 14×20cmの角型1台分
(またはココット6個分)

A	ビスケット	100g
	バター	50g
	豆乳	20ml
黄桃(缶詰)	1/2缶(3切れ)	
砂糖	40g	米粉 25g
卵(M)	3個分	
豆乳	120ml	
生クリーム	100ml	
溶かしバター	15g	
バニラエッセンス(あれば)	適宜	

* 米粉のクラフティ



季節の果物で
お試しください

つくり方

- ① ビニール袋にAのビスケットを入れ、めん棒などでたたいて砕き、バター、豆乳を加えてよく揉みなじませてから型に押し付けるように敷き詰めておく。
- ② ボウルに砂糖、米粉を入れて混ぜ合わせ、溶きほぐした卵、豆乳、生クリーム、溶かしバターの順に加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 型に②を流し入れ、2cm角に切った黄桃を並べる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで40分程焼く。

材 料 6個分

<皮>

白玉粉	20g		
砂糖	大さじ1	塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1	水	100ml
A	┌ 米粉 100g		
	└ ベーキングパウダー 小さじ1/2		

<あん>

野沢菜漬け	100g	(水につけて塩抜きする)	
ごま油	小さじ1/2	味噌	大さじ1

※ Aは合わせて混ぜておく

※ 蒸し器にクッキングシートを敷いておく

* 米粉でもっちり 野沢菜のおやき



つくり方

- ① **あんを作る。** 野沢菜の水気を絞りみじん切りにし、ごま油で炒め、味噌を加えさらに炒め、6等分する。
- ② **皮を作る。** ボウルに入れた白玉粉に水を加えてよく溶かし、砂糖、塩を加えて混ぜる。
さらにA、サラダ油を加えてざっと混ぜたら、手で生地がまとまるまでよくこねる。生地を6等分し手で丸く伸ばし、①のあんを包んだら軽く押さえて平らにする。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に②を間をあけて入れ、中火で8~10分蒸す。(蓋に布をかぶせておく)
- ④ フライパンにサラダ油(分量外)を薄くひき、③を中火で両面に焼き色をつける。

米粉プロジェクトチームによる

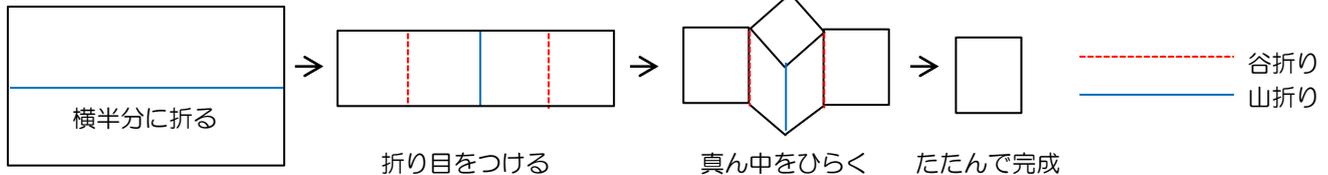
米粉Cooking レシピ集(その4)

米粉プロジェクトチーム

- ・山田廣美（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
 - ・大畑陸子
 - ・大森朋子
 - ・鍵谷さかゑ
 - ・川下広美
 - ・木村利恵子
 - ・黒田美知子
 - ・児嶋奈美子
 - ・柴田靖子
 - ・菅尾あけみ
 - ・助田由美子
 - ・中山久子
 - ・永谷智加子
 - ・西浦辰雄
 - ・長谷川和美
 - ・平井恵子
 - ・福城 眸
 - ・藤原輝子
 - ・三浦保津美
 - ・三木和子
 - ・宮永知子
 - ・山口美恵子
- (五十音順)

平成29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