

米粉Cooking

レシピ集 (その5)

姫路いずみ会

材 料 流し缶1台分 6～8人分

練りごま（白）	60g
米粉	20g
豆乳 1と1/3カップ（270ml）	
塩	小さじ1/4
粉寒天	4g
水	2カップ
大葉・わさび・しょうゆ	適量

♪豆乳は無調整・調整どちらでも可

つくり方

- ① ボウルに練りごま・米粉を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせたら塩を加え、豆乳を少しずつ加えながらダマにならないように混ぜ合わせる。
- ② 鍋に粉寒天・水を加え混ぜ、火にかけて沸騰したら2～3分煮溶かす
- ③ ②に①を加えて手早く混ぜ合わせたら、木べらでかき混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- ④ 流し缶に入れ、粗熱をとり冷やし固める。固まったら、型から取り出して切り分け皿に盛り付け大葉・わさびを添え、しょうゆをかける。

* まろやかごま豆腐



材 料 4人分

*生地

米粉 200g

卵 2個

塩 小さじ1/2

*具材

じゃがいも 1個（細切り）

ピーマン 1個（細切り）

にら 1束（小口切り）

スライスチーズ70g（1cm角切り）

*タレ

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ2

ごま油 大さじ1

砂糖 大さじ1 1/2

おろしニンニク 小さじ1

ねぎ 1本（小口切り）

ごま油 適量

* 米粉de洋風チヂミ



つくり方

- ① ボウルに生地材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①に具材を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を薄く焼く。
- ④ 器に盛り、合わせておいたタレを添える。

材 料 4人分

木綿豆腐	1丁 (350g)
長いも	80g
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
米粉	50g

<具材>

玉ねぎ	小 1/4 個
にんじん	30g
ひじき	大きじ 1/2
コーン (缶詰)	30g
枝豆	50g
サラダ油	適量

* 野菜いっぱい ふんわりがんも



つくり方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、しっかりと水切りし、ボウルに入れ細かくつぶす。長いもは皮をむきすりおろして豆腐に加え、薄口しょうゆ・みりんを加えてよく混ぜる。
- ② 玉ねぎは粗みじんにし、電子レンジ600wで30秒加熱する。にんじんは2～3cmの細切りにしサッとゆでる。ひじきは水で戻す。枝豆はゆでてさやから出し薄皮もとる。
- ③ ①に②・米粉を加え混ぜ、ひと口大にまとめ、フライパンに多めの油で両面きつね色に揚げ焼きする。

材 料 4人分

鶏ひき肉 (むね)	250g	
玉ねぎ	1/2個 (100g)	
にんじん	1/2本 (70g)	
生シイタケ	3枚 (30g)	
枝豆	正味60g	
米粉	30g	
A	味噌	20g
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
サラダ油	適量	

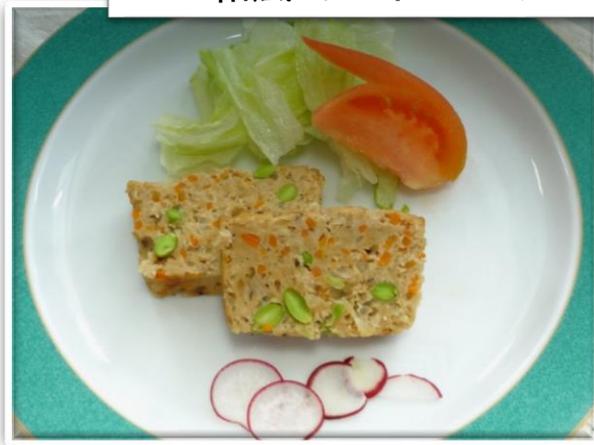
*オーブンを200℃に予熱しておく。

*枝豆をピーマンのみじん切りに代えても良い。

つくり方

- ① 玉ねぎ・にんじん・生シイタケをみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ましておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉・Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、①と枝豆・米粉を加え混ぜる。
- ③ クッキングシートの上に②をのせ、形を整えて包み両端をねじっておく。(パウンド型に入れても良い)
- ④ 予熱しておいたオーブンで25～30分焼く。竹串を刺して透明な汁が出れば取り出す。
冷めてから切り分ける。

*味噌がかくし味の
和風ミートローフ



材 料 10×23 cmパウンド型 1台分

玉ねぎ	1/2 個 (100 g)	
にんじん	1/2 本 (70 g)	
ピーマン	1 個 (40 g)	
ハム (またはベーコン)	2 枚	
卵	2 個	
牛乳	1/2 カップ	
A	米粉	100 g
	ベーキングパウダー	小さじ1 (4 g)
	塩	少々
溶けるチーズ	50 g	
サラダ油	適量	

* 野菜たっぷり ケーキサレ



5

* オーブンを180℃に予熱しておく。型にクッキングシートを敷き込んでおく。

* Aを合わせて混ぜておく。

つくり方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ハムを粗みじんに切り、 サラダ油で炒めて冷ます。
- ② ボウルに卵を入れて泡立て器でしっかりと泡立て、牛乳を少しずつ加えたらAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え混ぜ、型に流して上にチーズを散らす。
- ④ 予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。型から取り出し切り分ける。

フランス生まれの
おかずケーキ♪

材 料 8×17×6 cmのパウンドケーキ型 1台分

米粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
バター（食塩不使用）	100 g
砂糖	80 g
卵	2個
☆ドライフルーツ	
レーズン	30 g
その他2～3種類合わせて	50 g
オレンジマーマレード	適量

* ドライフルーツの宝石箱
米粉のパウンドケーキ



*オーブンを160℃に予熱しておく。

*型にクッキングシートを敷き込んでおく。

作り方

- ① レーズン以外のフルーツは5ミリ角に切り、水洗いして余分な砂糖を落とし、ザルにあげておく。
- 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 ボウルにバターを入れて室温で戻したら砂糖を加え、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。卵を2～3回に分けて加えなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③に②を2～3回に分けて加え混ぜ、レーズンと①を加え混ぜる。
- ⑤ 型に④を流し入れ、予熱しておいたオーブンで40分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら型から取り出し、網にのせて冷ましてから、表面にマーマレードを塗る。

米粉プロジェクトチームによる

米粉Cooking レシピ集(その5)

米粉プロジェクトチーム

・山田廣美（いずみ会会長） ・木村利恵子（プロジェクト代表）

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| ・石塚みどり | ・伊勢田富子 | ・大西春美 | ・大畑陸子 | ・大森朋子 |
| ・小田くに子 | ・鍵谷さかゑ | ・木村利恵子 | ・黒崎照美 | ・児嶋奈美子 |
| ・菅尾あけみ | ・助田由美子 | ・対馬和代 | ・中谷淑恵 | ・中山久子 |
| ・長浜ひとみ | ・永谷智加子 | ・西浦辰雄 | ・長谷川和美 | ・福城 眸 |
| ・藤原輝子 | ・三木和子 | ・宮永知子 | ・山口美恵子 | (五十音順) |

平成30年3月発行

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