

# 米粉のサクサク天ぷら

## 【材料】2人分

米粉	50g
さつまい	15g
天空南瓜	65g
しし唐	1本
生椎茸	1枚
大葉	1枚
卵(L)	1/2個
水	90cc
揚げ油	適量



【写真2人分】



食育かるた

## ポイント

- 材料を米粉にまぶしてから揚げると、カラッと仕上がる。
- サクッと感を出すために、衣と米粉はあらかじめ冷やしておく。
- 季節の野菜を用いると良い。

## 【作り方】

- ① さつまいと天空南瓜は皮付きのまま薄切りする。
- ② しし唐は数か所穴をあけ、生椎茸は軸をとる。大葉は一枚ずつ洗う。
- ③ ②はしっかり水気を取る。
- ④ 卵と冷水は混ぜ、冷蔵庫で冷やす。米粉も冷やす。
- ⑤ 卵水に米粉を加え、軽く混ぜる。
- ⑥ ③に米粉を軽くまぶし、⑤の衣にさっと通して170℃の油で揚げる。油を切り皿に盛る。



YGUファームさつまい畑

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	130	3.3	1.6	24.4	15	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.6	0.08	7	0.43	1.2	0.1

# 米粉からあげ

## 【材料】2人分

米粉	50g
片栗粉	大さじ1
鶏もも肉	100g
ヤーコン	15g
卵	30g
醤油	小さじ1/2
清酒	小さじ1/2
揚げ油	適量
おろし生姜	小さじ1/2



【写真2人分】



米粉とヤーコンのピザ

## ポイント

- 揚げ過ぎると硬くなり、焦げるので注意する。
- 米粉は小麦粉に比べ給油率が低いためヘルシーに上がる。
- 冷蔵庫にねかす時間が多い程、味がよくしみ込む。

## 【作り方】

- ① ビニール袋に鶏もも肉、醤油、清酒、おろし生姜、卵を入れ 30 分冷蔵庫でねかす。
- ② ①を冷蔵庫から取り出し、ビニール袋の液体を出す。
- ③ ②の鶏もも肉に卸したヤーコンと米粉をまぶす。
- ④ ③の鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 150℃の油で鶏もも肉を揚げる。
- ⑥ ⑤はこんがり茶色になったら取り出し皿に盛る。



ヤーコン、アンデスの乙女

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	197	14.7	3.6	23.9	12	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
25	0.08	0.12	1	0.85	0.2	0.3

# ロッコ (里芋のコロケ)

## 【材料】2人分

### <生地>

米粉	40g
小麦粉	100g
里芋	120g
こんにゃく	20g
バター	5g
食塩	少々
揚げ油	適量

### <具>

牛挽肉	25g
玉葱	25g
食塩	少々
胡椒	少々
醤油	適量

### <付け合せ>

レタス	1/2枚
-----	------



【写真2人分】

### ポイント

- ・小麦粉だけで作るよりモチモチとした食感に仕上がった。
- ・外側はさっくりと揚がり、具と相性が良い。
- ・米粉を使っているので給油率が低い。
- ・腹もちが良い。

## 【作り方】

- ① 里芋は塩茹でし、熱い内にマッシュする。
- ② ①に小麦粉・食塩・バターを加えて混ぜる。
- ③ フライパンで牛挽肉を炒め、みじん切りにした玉葱も加え炒める。
- ④ 食塩と胡椒で味を調える。
- ⑤ ②を4等分にして丸く広げ、具を包む。
- ⑥ 米粉をまわりに付けて揚げ、皿にレタスを敷き盛り付ける。



こんにゃくだま

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	246	4.1	12.2	28.1	18	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
17	0.09	0.04	5	2.88	2.0	0.4



# 米粉の鶏つくね

## 【材料】2人分

米粉	10g
鶏挽肉	100g
蓮根	80g
清酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
<b>たれ</b>	
☆砂糖	小さじ1.5
☆清酒	小さじ1/2
☆醤油	小さじ1.5
☆味醂	小さじ1.5
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2



【写真2人分】



蓮田(蓮根の花)

## ポイント

- 米粉をつなぎとして使う事でふわふわとした食感に仕上がった。
- 蓮根のシャキシャキとした食感を活かした。
- 好みの野菜を入れても良い。

## 【作り方】

- ① 蓮根をみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉と清酒をよく混ぜ、蓮根と米粉を加える。
- ③ ②は8等分にして丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を敷きこんがり焼く。
- ⑤ フライパンに☆を入れ煮立て、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥ ④を皿に盛り⑤のたれをかける。



米粉とヤーコンの蒸しカステラ

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	170	13.3	6.1	18.0	15	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
24	0.10	0.14	17	1.40	0.7	0.7

# 米粉の枝豆コロッケ

## 【材料】2人分

米粉	5g
じゃが芋	100g
枝豆	15g
ハム	20g
卵	15g
パン粉	2g
食塩	少々
胡椒	少々
揚げ油	適量
キャベツ	10g
みかん	1/8個



【写真2人分】



米粉のヤーコン入りマドレーヌ

## ポイント

- ・外はカリカリで中がフワフワのコロッケになった。
- ・枝豆が入っているので、彩りが良い。
- ・ボール型なので簡単。
- ・コロッケの具は多くの食材で工夫できる。
- ・調味料を付けて召し上がる。

## 【作り方】

- ①じゃが芋の皮を剥き、茹でる。
- ②①をマッシュし、食塩と胡椒を入れる。
- ③②に枝豆、ハムを加えてボール型に丸める。
- ④③に米粉、卵、パン粉の順に付ける。
- ⑤180℃の油で揚げ、少し色が付いたら1度取り出す。
- ⑥⑤は二度揚げし、狐色になったら付け合せと共に皿に盛る。



米粉のホワイトスープ

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	207	4.4	15.3	13.2	10	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
12	0.13	0.06	23	2.13	1.2	0.3



# 米粉団子入りミネストローネ

## 【材料】2人分

米粉	60g
ぬるま湯	適量
トマト	60g
じゃが芋	20g
玉葱	20g
パセリ	4g
トマト缶	400g
コンソメキューブ	2g
オリーブオイル	10g
食塩	少々
胡椒	少々
水	200cc



## 【作り方】 夏の食材の米粉ピザ

- ① 鍋にオリーブオイルを熱する。
- ② ①の鍋に玉葱を炒め、他の野菜を入れる。
- ③ ②にトマト缶と水を鍋に加え、煮込む。
- ④ 米粉は、ぬるま湯を加え、団子状に形成する。
- ⑤ ④を沸騰した湯に入れ、3分程度茹でる。
- ⑥ ③の鍋が煮立ったら⑤を入れ、5分程蓋をして加熱する。
- ⑦ ⑥を器に移し、パセリを散らす。



男爵じゃが芋の花

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	240	2.8	5.6	15.2	29	1.1
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
121	0.15	0.07	32	0.84	3.3	1.5

# 南瓜のもっちり団子スープ

## 【材料】2人分

米粉	35g
天空南瓜	100g
舞茸	50g
牛蒡	40g
生椎茸	2枚
長葱	20g
大塚人参	30g
胡麻油	適量
出し汁	500cc
醤油	10g
万能葱	少々
七味唐辛子	適量



米粉のパンプキンマフィン

## 【作り方】

- ① 天空南瓜は皮を剥き、レンジで柔らかくする。
- ② ①に米粉を合わせ、一口大の南瓜団子を作り、2分程熱湯で茹でる。
- ③ 牛蒡はさがきにして水に浸し長葱は笹切り椎茸は細切り、舞茸はほぐす。
- ④ 鍋に③を入れて、中火で1～2分炒める。
- ⑤ 出し汁を入れ、沸騰させ南瓜団子を加え、醤油で味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、刻んだ万能葱と七味唐辛子を振る。



多彩な南瓜

## ポイント

- ・米粉を団子にすると、とろみが出て水分を吸収しやすく、もっちりとした食感になる。
- ・グルテンが含まれないため、さらさらとして扱いやすい。
- ・根菜、きのこ類、野菜の旨味が出て、身体が温まる。

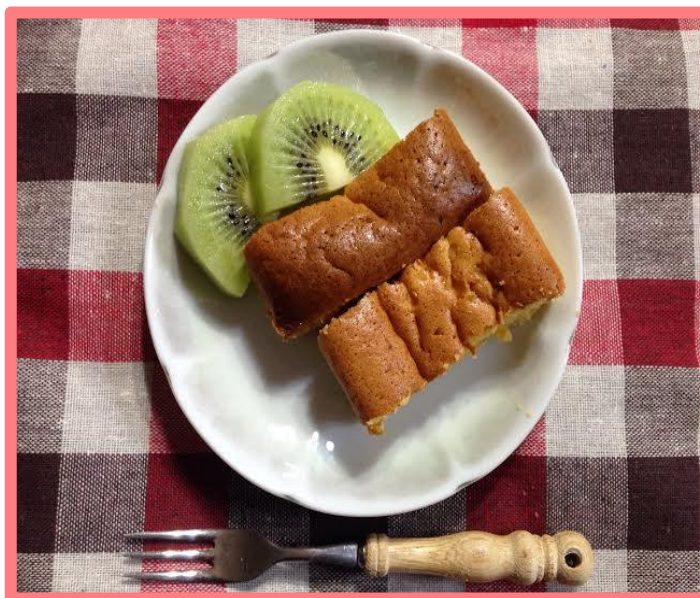
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	187	5.5	6.9	27.2	31	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
279	0.18	0.26	27	0.99	4.8	1.0



# ふわふわカステラ

## 【材料】2人分

米粉	50g
卵(L)	1個
砂糖	25g
蜂蜜	25g
牛乳	小さじ2
サラダ油	小さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
キウイフルーツ	40g



【写真2人分】



山梨の多彩な特産品

## ポイント

- ・米粉に卵とベーキングパウダーを加え、ふわふわに膨らんだ。
- ・山梨県の名産物キウイフルーツを使用した。
- ・南アルプス芦安の蜂蜜を用いた。
- ・パウンド型に作る方が一度に沢山出来る。

## 【作り方】

- ① 米粉、ベーキングパウダーを振るう。
- ② ボールに卵、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ ②に蜂蜜、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。
- ④ ①で振った米粉とベーキングパウダーを加え生地を持ち上げて跡が残るまで泡立てる。
- ⑤ 生地を型に流し込む。
- ⑥ オーブンで180℃45分焼き、切り分け温かい内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	211	4.1	5.4	34.2	43	0.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
40	0.04	0.12	14	1.11	0.7	0.2



# 米粉芋もち

## 【材料】2人分

米粉	25g
じゃが芋	50g
明太子	4g
とろけるチーズ	10g
バター	4g
焼き海苔	1g
醤油	小さじ1
米粉	5g



神社の祭典には決まって餅が付く

## ポイント

- ・米粉のもちもちと、チーズのトロトロした食感。
- ・外側はカリッとし、香ばしい香り。
- ・中に入っている明太子は、チーズと芋もちによく合い、絶妙な塩加減になっている。
- ・大根卸しを付けるとなお良い。

## 【作り方】

- ① じゃが芋は洗い、皮を剥きすり卸す。
- ② ①は米粉(25g)を加えよく混ぜ二つに分け、丸く形を作る。
- ③ ②の中にとろけるチーズと明太子を入れ、少し平らにする。
- ④ フライパンを熱し、バターを溶かし③に米粉(5g)を周りにつけて焼く。
- ⑤ ④に焼き目がついたら裏返して同じように焼く。
- ⑥ 醤油を加え、さらに香ばしく焼き、海苔を付ける。



落雁の木型と和菓子

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	111	3.2	3.1	16.9	36	0.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
36	0.04	0.05	0	1.86	0.6	0.6

# 豆腐と米粉のみたらし団子

## 【材料】2人分

米粉	50g
豆腐	60g
醤油	大さじ 1/2
味醂	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
水	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2



米粉草餅の大福

## ポイント

- 豆腐を入れる事でヘルシーに仕上げた。
- 食べやすい大きさに丸めた。
- みたらしのたれはレンジで簡単に作る事ができる。

## 【作り方】

- ① 米粉と豆腐を混ぜ、まとまったら丸める。
- ② 沸騰した湯に①を入れ浮くまで茹でる。
- ③ 醤油、味醂、砂糖、水、片栗粉を器に入れ500wのレンジで1分加熱する。
- ④ ②と③を絡ませる。
- ⑤ 皿に盛りつける。
- ⑥ ⑤は楊枝を添えすすめる。



空豆餡の大福

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	191	3.7	2.6	35.2	51	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.03	0.03	0	0.42	0.4	0.5

# さくふわマカロン

## 【材料】2人分（16セット）

米粉	25g
ココア	5g
粉糖	30g
卵白	Lサイズ1個分
グラニュー糖	卵白と同じ重さ
★クリームチーズ	35g
★粉糖	小さじ1



米粉でコキユサンジャック

## ポイント

- ・アーモンドブードルを使用しないため、ナッツのアレルギーに対応している。
- ・しっかりと④の工程をする事によりマカロンの食感になる。

## 【作り方】

- ① 卵白をボールに入れ、グラニュー糖を一つまみ加え泡立てる。
- ② ①はメレンゲの角がピンと立ったら残りのグラニュー糖を3回に分けて入れる。
- ③ 米粉、ココア、粉糖をふるい、2回に分けてゴムベラで④に混ぜる。
- ④ ③は少し粉っぽさが残る程度になったら、メレンゲの泡をつぶすように混ぜる。
- ⑤ オープンシートに④を丸く絞り表面を乾燥させる。
- ⑥ 170℃で2分焼き、130℃に下げ16分焼く。焼きあがったら、しばらくオープンに入れたままにする。
- ⑦ ★を混ぜ、間に挟む。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	261	3.8	4.6	52.8	14	0.6
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.01	0.10	0	2.77	0.7	0.2



# 米粉のスノーボール

## 【材料】2人分

- ・米粉 20g
- ・片栗粉 20g
- ・ミルクチョコレート 15g
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- 《仕上げ》
- ・粉糖 適量



2015. 8 山梨の特産品展示発表

## ポイント

- ・生地がホロホロになるまでしっかり混ぜる。
- ・ビターチョコでも可能。
- ・プレゼントにも最適。
- ・小麦アレルギーにも対応している。

## 【作り方】

- ① 耐熱容器にチョコレートを溶かす。
- ② ①にサラダ油を入れ混ぜる。
- ③ ②に米粉を加えて混ぜる。
- ④ オーブンを 170℃ 予熱する。
- ⑤ ③に片栗粉を加えてホロホロになるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤を手に取り丸める。
- ⑦ ④に入れオーブンで 15 分焼く。器に盛り、冷めたら粉砂糖をまぶす。



ざくろは、「甲州八珍果の一つ」

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	150	1.1	6.4	21.4	20	3.5
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
5	0.02	0.03	0	1.93	0.3	0

# 米粉のガトーショコラ

## 【材料】2人分

米粉	30g
チョコレート	50g
ココアパウダー	15g
卵	40g
砂糖	10g
バター	15g
生クリーム	30cc



【写真3人分】



桃太郎の黍団子作り

## ポイント

- ・メレンゲをしっかり作る事でしっとり美味しく仕上がる。
- ・米粉を使う事により外はパリッと中はしっとりした食感にした。

## 【作り方】

- ① チョコレートとバターを湯煎で溶かす。
- ② 米粉とココアパウダーをふるいにかける。
- ③ ボールに卵白と砂糖を半分ずつ入れ混ぜ八分立てにする。
- ④ ①に卵黄と生クリームを混ぜ②を少しずつ入れる。
- ⑤ ④に③を加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に流し込み170℃のオーブンで30分焼き、冷まして切り分ける。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	254	4.3	16.7	22.4	62	1.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
96	0.06	0.15	0	9.56	1.8	0.2

# 米粉のチョコムース風

## 【材料】2人分

米粉	20g
牛乳	30cc
砂糖	大さじ2
ココア	小さじ2
生クリーム	大さじ2
苺	40g
アーモンドダイス	6g
粉糖	少々



米粉料理の実習風景

## ポイント

- 米粉のとろみを生かしてゼラチン不要のムース風にした。
- 二層になるように混ぜ方を少し控えめにした。
- 米粉を生かし、とろとろ触感にした。

## 【作り方】

- ① 鍋にココア、米粉、砂糖を加えて混ぜる。
- ② ①の鍋に牛乳を少しずつ入れ火にかける。
- ③ ②にとろみが出てきたら火を少しだけ強めて混ぜる。
- ④ ③は型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 生クリームは泡立て、苺は飾り切りにし、ムースの上のにせる。アーモンドをちりばめ粉糖をふるう。
- ⑥ ⑤は冷たい内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	226	4.0	11.4	30	49	1.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
36	0.05	0.10	12	4.0	2.2	0.1



# サクサク米粉クッキー

## 【材料】2人分

小麦粉	15g
米粉	5g
無塩バター	5g
卵	5g
ココアの粉	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
牛乳	小さじ 1/2



【写真2人分】



米粉でカップケーキとマドレーヌ

## ポイント

- ・冷蔵庫に入れる前に生地を伸ばす事で、割れず綺麗に広がる。
- ・冷やして固める事で型抜きがしやすくなる。

## 【作り方】

- ① ボールに細かくしたバターを入れクリーム状になるまで混ぜる。
- ② 砂糖を加えてよく混ぜ、卵を2回に分けて入れよく混ぜる。
- ③ 小麦粉と米粉を合わせてふるい、③に3回に分けて加え混ぜる。
- ④ ③を半分に分け片方の生地にココアの粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ラップに包み厚さ5mmに伸ばし、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
- ⑦ 皿に⑥をのせ整えてすすめる。



ガルバルジーは2層のクッキー

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	184	2.1	5.1	16.0	14	0.2
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
52	0.02	0.04	0	2.43	0.5	0.0

# 米粉の南瓜みたらし

## 【材料】2人分

米粉	15g
天空南瓜	30g
じゃが芋	60g
醤油	小さじ1
味醂	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
植物油	小さじ1/2



【写真2人分】

## ポイント

- ・米粉を使うと、表面がパリッと焼きあがって中はモチモチの食感を楽しめる。
- ・甘さが足りない場合は捏ねる時に砂糖を追加すると良い。



立ち餅は背中に背負う

## 【作り方】

- ① 天空南瓜とじゃが芋は皮を剥いて乱切りにし、柔らかく茹でる。
- ② ①を裏ごし、米粉を加えてよく捏ねる。
- ③ ②を好みの大きさに分けて形を整えたら、フライパンに油を熱し焼き目が付くまで焼く。
- ④ 小鍋で醤油、味醂、砂糖を煮る。ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉を加え弱火にし、好みのとろみに煮詰める。
- ⑤ ③を皿に盛りつけ④をかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	103	1.1	2.1	19.2	8	0.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9	0.04	0.03	13	0.14	0.8	0.6

# 米粉煎餅

## 【材料】2人分

米粉	40 g
小麦粉	20 g
炒り胡麻（白、黒）	10 g
水	20 cc
胡麻油	1 g
食塩	1/2 g
揚げ油	適量
食塩（仕上げ用）	0.2 g



鯉のぼりは男の子の節句

## ポイント

- ・米粉を使用しているため揚げたてはパリッとする。
- ・時間が経ってもパリパリした食感に仕上がる。
- ・胡麻が香ばしくて美味しい。



4月上旬、甲府脚石神社の紅白餅

## 【作り方】

- ① 米粉と小麦粉、食塩をボールに入れ少しずつ水を入れて混ぜる。
- ② 炒りごまと胡麻油を入れまとめる。
- ③ クッキングペーパーを半分に折り、片方に生地を置いてペーパーで挟み麺棒で出来るだけ薄く伸ばす。
- ④ フライパンに揚げ油を熱し、伸ばした生地を一口大に切り分けて揚げる。
- ⑤ 小麦色になったら取り出し、食塩を振る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	140	3.3	3.4	13.7	65	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.08	0.02	0	0.55	1.7	0.1



# 油を使わないヘルシー米粉ドーナツ

## 【材料】2人分

米粉	50g
豆乳	60cc
砂糖	15g
ベーキングパウダー	1.5g
アーモンド	5g
チョコレート	5g
チョコレート(ストロベリー)	5g



【写真3人分】



米粉でふんわりカップケーキ

## ポイント

- 材料を混ぜるときしっかりと混ぜる。
- 直ぐに硬くなるのでよくレンジで加熱する。
- 硬くなってしまいうので、温かい内に食べる。

## 【作り方】

- ① 米粉、豆乳、砂糖、ベーキングパウダーをボールに入れる。
- ② 泡立器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③ アーモンドを入れる。
- ④ ③をドーナツ形に作りラップをし、レンジに3分間かける。
- ⑤ 爪楊枝をさして何も付かなかったら取り出す。
- ⑥ 湯煎したチョコレートでトッピングをする。



あけぼの大豆

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	178	3.5	3.9	31.6	42	0.8
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.05	0.05	0	1.29	0.3	0.2

# フォンダンショコラ

## 【材料】2人分

ショコラ

生クリーム 5g

ビターチョコレート 5g

牛乳 大さじ1

生地

ビターチョコレート 20g

無塩バター 10g

米粉 10g

アーモンドパウダー 10g

卵黄 15g

卵白 15g

グラニュー糖 大さじ1

キャラメルクランチ 3g



## ポイント

- ・生地の中にショコラを入れる事で食感を変えた。
- ・外はカリカリだが、中はふわっとして美味しい。

## 【作り方】

- ① 生クリームを沸騰させ、ビターチョコレートの上に注ぎ、牛乳を少しずつ加え、製氷皿に注ぎ冷凍庫で凍らせる。
- ② ビターチョコレートとバターを湯煎し、アーモンドパウダー、卵黄、米粉を混ぜる。
- ③ 別のボールに卵白とグラニュー糖を入れメレンゲを作り、②に加えて混ぜる。
- ④ マフィンカップの半分まで③の生地を入れ、真ん中に凍らせたショコラを入れ、上からさらに生地絞り、キャラメルクランチをのせる。
- ⑤ ④を冷凍庫で2時間以上冷やした後、180℃のオーブンで25分焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	240	4.1	14.9	23.5	65	0.9
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
85	0.05	0.18	0	6.97	1.1	0.1

# 旬の苺を使った米粉のパンケーキ

## 【材料】2人分

米粉	40g
卵	1/2個
砂糖	8g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
牛乳	30cc
サラダ油	大さじ1/3
バニラエッセンス	適量
焼くための油	適量
(トッピング)	
苺	2個
生クリーム	10g
チョコソース	適量
粉砂糖	適量



【写真3人分】



苺

## ポイント

- ・粉類はしっかりふるってから使用すること。(だまになってしまう)
- ・全てを混ぜてパサパサしていたら、少し牛乳を加える。

## 【作り方】

- ① ボールに卵をほぐし、砂糖を加え混ぜる。
- ② ①に牛乳、サラダ油、バニラエッセンスを入れる。
- ③ ②に粉類をふるってよく混ぜる。
- ④ 160℃に予熱したホットプレートで焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、粉砂糖をふり生クリーム、苺、最後にチョコソースをかける。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	312	62.1	11.6	43.0	91	0.7
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
67	0.07	0.15	9	3.96	0.3	0.4



# 米粉とバナナのパウンドケーキ

## 【材料】2人分

米粉	25g
バター	10g
砂糖	小さじ2
卵	1/4個
牛乳	20cc
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バナナ	1/2本



【写真2人分】



米粉でこんがりカップケーキ

## ポイント

- ・米粉を使う事により良い食感になった。
- ・バナナを使用し砂糖を減らした。
- ・小麦粉、卵を使っていないのでアレルギーを持っていたとしても安心して食べる事が出来る。

## 【作り方】

- ① バターを湯煎で溶かす
- ② ①は砂糖、卵、牛乳、米粉、ベーキングパウダーをボールに入れ混ぜる
- ③ ②にバナナを潰しながら加える。
- ④ ③をパウンド型に流し入れ、170℃のオーブンで30～40分焼く。
- ⑤ ④は冷めたら切り分け皿に盛る。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



稲わらは燃やすと害虫駆除になる

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	106	2.5	6.0	24.3	50	0.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
56	0.03	0.06	3	3.12	0.5	0.2

# 米粉の林檎マフィン

## 【材料】2人分

米粉	100g
林檎	60g
豆乳	140cc
蜂蜜	30g
ココナッツオイル	25g
ベーキングパウダー	小さじ1



【写真2人分】



米粉で牡丹餅

## ポイント

- 小麦粉、鶏卵、牛乳を使用しないアレルギーに対応したマフィンにした。
- 砂糖を使わず、林檎と蜂蜜の優しい甘さを生かした。
- 温かいまま食べても、冷やして食べても美味しい。

## 【作り方】

- ① 米粉、ベーキングパウダーをボールに入れ混ぜる。
- ② ココナッツオイルはレンジで温め溶かす。
- ③ 林檎は芯を取り、角切りにする。
- ④ ①に②と③を合わせて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をカップに注ぎ、180℃に予熱したオーブンで20分程焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ ⑤は皿に取り熱い内にすすめる。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	135	1.8	5.2	19.9	29	0.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.03	0.01	1	0.72	0.3	0

# 米粉のチーズタルト

## 【材料】2人分

米粉	15g
砂糖	小さじ1
バター	5g
卵	7g
クリームチーズ	17g
砂糖	7g
薄力粉	7g
生クリーム	大さじ1
レモン汁	小さじ1



## ポイント

- ・レモン汁を多めにいれさっぱりさせ風味・芳香を加えた。
- ・米粉を使用してヘルシーに仕上げた。
- ・特産品などのジャムを添えると良い。



山梨県の特産品展示発表



おにゆずと柚子

## 【作り方】

- ① 常温に戻したバターと砂糖、米粉を混ぜ冷倉庫で1時間ねかせる。
- ② ①を麺棒で伸ばしタルト型に敷く。フォークで穴をあけ170℃のオーブンで10分焼く。
- ③ クリームチーズ、砂糖、薄力粉、生クリーム、レモン汁をミキサーにかける。
- ④ ②に③を流し入れ40分焼く。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして切り分けすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	158	2.0	10.0	14.7	13	0.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
79	0.01	0.05	1	5.95	0	0.2



# 米粉ときな粉のショートブレッド

## 【材料】2人分

米粉	50g
バター	40g
砂糖	大さじ1
きな粉	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2



青きな粉

## ポイント

- ・見た目も可愛いショートブレッドに仕上がった。
- ・きな粉を使用する事で風味が増し美味しい。
- ・米粉を使用しさっくりとした食感にした。
- ・好みでココアパウダーを加えても良い。

## 【作り方】

- ① バターを電子レンジで30秒加熱して柔らかくし、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ② ①に米粉と食塩を入れ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を長方形に形を整えて冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④ 生地を細長く切り、フォークで表面に穴をあけて鉄板に並べる。
- ⑤ 160℃に予熱したオーブンで35分焼く。
- ⑥ ⑤は皿に取り、直ぐにすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	279	1.7	16.8	28.5	4	0.3
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
158	0.02	0.02	0	10.56	0.2	1.2

# 米粉ときな粉のしっとりクッキー

## 【材料】2人分

米粉	35g
片栗粉	10g
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1



【写真3人分】



曙大豆

## ポイント

- 材料がまばらにならないように、よくこねてから混ぜる。
- 焼き加減は様子を見ながら焦げないようにする。
- 薄く均一に伸ばした方が焼き具合が分かりやすい。
- 多彩な形に出来るので、目的に合わせた型抜きにすると良い。

## 【作り方】

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボールに粉類を全部入れ、泡立器で混ぜる。
- ③ ②にオリーブオイルと牛乳を入れ、一まとめになるまでこねる。
- ④ ③をラップではさんで3mmくの厚さにのばす。
- ⑤ ④は好きな型で抜きオーブンシートを敷いた天板に並べ180℃で10～13分焼く。
- ⑥ 好みに溶かしたチョコレートやアラザンをトッピングしても良い。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	169	2.9	6.5	24.5	20	0.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.05	0.05	0	1.99	0	0

# 米粉のもちもちスコーン

## 【材料】2人分

米粉	50g
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	0.6g
卵	20g
牛乳	20cc
無塩バター	13g
食塩	少々



## ポイント

- ・焼く前に卵を塗って、出来上がりに艶を出した。
- ・小さめの丸にして、食べやすい大きさにした。
- ・米粉を使用する事で、外はカリッと、中はふわふわに仕上げた。

山梨県の特産品(葡萄とざくろ)

## 【作り方】

- ① ボールに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、食塩、常温で溶かしたバターを混ぜる。
- ② ①に卵、牛乳を混ぜる。この時に生地 hardness を牛乳で調節する。
- ③ ②の生地を広げ、小さめに丸める。
- ④ ③をクッキングシートに並べ、表面に卵液を塗る。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分程焼く。
- ⑥ ⑤は皿に盛り熱い内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	192	3.1	7.0	27.6	25	0.4
ビタミンA ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
70	0.03	0.07	0	3.99	0.2	1.1



# 写真で見る米の栽培（1年間）



厳冬の水田



2月水田ではハウスで野沢菜を栽培



5月上旬、水田の水は堰から呼び込む



しろがきで田植えのよしあし決まる



田植えの終了した水田



7月上旬、一面緑の水田



8月下旬、中央線からの水田



たにしの生息している水田



9月下旬、霧もやの朝の水田



9月下旬、稲刈りを待つ水田



10月、黄金色の水田



10月中旬、刈りとった稲は天日乾燥



10月下旬、害虫駆除のため藁は燃やす



11月水田の役目を終えた景観



閑散とした冬の水田

## 編集を終えて

今回の『米粉レシピ集～50 選』は、応用調理実習Ⅰの中で米粉の特徴について理解を深め、食物栄養科 栄養士コース 2年生の学生が各自で試行錯誤し、創造性豊かなレシピを作成しました。

レシピ作成に使用した米粉は山梨県富士・東部農務事務所と（有）エルフィンインターナショナル（都留市 法能）から米粉の新たな利用を期待され、提供されました。学生は、主食・主菜・副菜・スープ・デザートと様々な今までにないレシピを考案し、中には近年注目されている小麦アレルギーに対応したレシピもありました。

主食として日本を支えてきた「米」の消費量は年々減少していますが、米粉の需要が増えれば、地産地消となり日本の水田が活用され食料自給率の向上にも繋がります。今後も地域の米 100%で作る事が出来る安心安全な米粉を使用し、レシピの提案を進めていきたいと考えています。本レシピ集をたくさんの方々にご覧いただき、ご活用していただく事を願っております。

今後も産官学連携の食の推進が益々発展いたします事をお祈り申し上げます。

監修 2016. 6

山梨県甲府市酒折2-4-5 TEL 224-1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

応用調理実習Ⅰ

依田萬代 牧野美咲