みたけ

Recipe

米粉倶楽部
米粉で、食料自給率アップ！

米粉パウダーレシピ集

米粉のロールケーキ



※鉄板32cm×32cm一枚分

<材料>
米粉パウダー……90g
卵……5個
砂糖……100g
バニラエッセンス……少々
牛乳……大さじ2

※写真はイメージです。

<作り方>
1. 卵は常温に戻しておきます。鉄板にクッキングシートを敷いておきます。オーブンは170℃に温めておきます。
2. 大きめのボールに卵を割りほぐします。バニラエッセンスを加え、人肌程度になるまで、湯煎にかけながら、砂糖を少しずつ加え、電動ハンドミキサーで、泡立てます。マヨネーズ状のように、生地で文字が書ける程度に泡立てます。
3. 米粉パウダーを2～3回に分けてふるい入れます。ゴムベラでさっくりと底から混ぜ合わせます。地を流し込みます。
5. 表面をならし、鉄板を3cmほどの高さから2度落とし、空気抜きをします。
6. 温めておいたオーブンで、170℃約20分焼き上げます。
7. 鉄板から生地をはずし、粗熱がとれたら、生クリームやフルーツを表面に塗り、手前から巻いて出来上がりです。

米粉のどらやき



<材料>
米　粉……110g
卵……2個（Lサイズ）
水……60cc
砂　糖……90g
炭　酸……1.5g（小さじ2/3）
餡（市販のものでも可）……適量

※写真はイメージです。

国産米粉を使った
和スイーツをどうぞ！



<作り方>
1. 卵黄と砂糖45gを合わせて混ぜる。
2. 炭酸を水で溶いて1.に加える。
3. 米粉を2.に加える。
4. 卵白に砂糖45gを加え泡立て、メレンゲにする。
5. 3.と4.を軽く混ぜ合わせ、マヨネーズくらいの柔らかさにする。
6. ホットプレートを150℃に設定し、油を引かずに焼く。
7. 餡を挟む。

米粉成型ドーナツ（約10個分）



※外はサクッとハードな食感、甘さ控えめのドーナッツです。

<材料>
米　粉……120g
コーンスターチ……15g
砂　糖……40～50g
卵……1/2個
サラダ油……10ml
牛乳……50～60ml
ベーキングパウダー……小さじ1.5
揚げ油……適量

<作り方>
1. ボールの中に米粉、コーンスターチ、砂糖、ベーキングパウダーを入れて良く混ぜる。
2. 1にサラダ油、卵を入れ、生地の様子を見ながら牛乳を少しずつ加えていき、生地がまとまるまで捏ねる。
3. 生地を好きな形に整える。
4. 油で揚げる。茶色の手前くらいになれば出来上がり。※お好みで砂糖の量を変更してください
＊米粉で揚げ菓子を作る場合は、米粉に対して、ベーキングパウダーを3%、砂糖を10%以上の両方を加えて下さい。生地が破裂して油が飛び散り、やけどをする可能性があります。

米粉の和風ハンバーグ



※外はサクサク、中はふっくら食感の楽しいハンバーグです。

<材料>
鶏のひき肉……150g
ねぎ……20g
にんじん……20g
しいたけ……2個
みそ……小さじ1/2
醤油……小さじ1/2
胡麻 油……小さじ1/2
卵……1/2個
米粉……3 0g

お子さんの好きな
ハンバーグにも！

<器具>ボール、フライパン、フライ返し、包丁、まな板
<作り方>
1. 人参、ねぎ、しいたけはみじん切りにしておきます。
2. ボールに1の野菜、ひき肉、みそ、醤油、ごま油、卵を入れ、粘り気が出るまでよく捏ねます。
3. バットに米粉を広げておき、2を小判型に整え中央を少し凹ませます。米粉を全体にまぶします。
4. 温めたフライパンに油を引き、ハンバーグを入れ表面に焼き色がつくまで良く焼きます。弱火にして火が通るまで焼けたら出来上がりです。
5. お好みでおろしポン酢や照り焼きソースを掛けてもおいしく召し上がれます。

米粉てんぷら



<材料>
米　粉……170g
水……230cc
卵……1個
お好みの具
※季節に合わせてお好みの具材を使用してください。

ダマにならずに
カリッとできる！



<作り方>
1. 米粉に水、卵を加えて混ぜ合わせます。
2. お好みの具に衣をつけて170℃くらいの油で揚げます。

米粉から揚げ（4人分）



<材料>
鶏もも肉……600g
米　粉……適量
［下味用］
しょうゆ……大さじ2
酒……小さじ2
砂　糖……小さじ1
しょうが（搾り汁）……ひとかけ分
おろしにんにく……ひとかけ
ごま油……小さじ1
塩胡椒……少々

<作り方>
1. 鶏肉を一口大に切りボールに入れ、下味用の材料を加えて手でもみこむように混ぜます。
2. 冷蔵庫で30分ほど入れて、味をしみこませます。
3. 米粉をつけて、からっと揚げます。



※掲載のレシピは温度・湿度など状況により、多少出来上がりに違いがある場合もございます。分量等調節しながらお試しください。

みたけ

Recipe

米粉倶楽部
米粉で、食料自給率アップ！

米粉パウダーレシピ集



米粉の搾り出しクッキー

豆乳の風味豊かなクッキーです。

<材料>直径約3cm、約40個
米粉……100g
卵……1個
砂糖……45g
バター……85g
スキムミルク……5g
コーンスターチ……6g

<作り方>
1. バターは予め常温に戻しておきます。鉄板にクッキングシートを敷いておきます。オーブンは180℃に温めておきます。米粉パウダー、コーンスターチ、スキムミルクは合わせておきます。
2. 大きめのボールにバター、砂糖、バニラエッセンスを加え、泡だて器で白っぽく、ワッとするまでかき混ぜます。
3. 2.に溶き卵を少しずつ加え良く混ぜます。
4. 予め合わせておいた、米粉パウダー、コーンスターチ、スキムミルクを振るいながら、2、3回に分けて加え粉がなじむように、良く混ぜ合わせます。ます。
5. 絞り袋に生地を入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に搾り出します。180℃20分ほど焼いて出来上がりです。

*お好みできな粉やココア、シナモン、チョコチップなどを加えてください。
生地が固い場合は牛乳を加えて下さい。



米粉のマフィン

さくっとした食感。お米のやさしい風味

<材料>直径6センチの型、6個分
米粉……120g
卵……1個
牛乳……60cc
砂糖……60g
バター……60g
ベーキングパウダー……小さじ1

<作り方>
1. 米粉とベーキングパウダーは合わせておきます。
2. 常温に戻したバターをクリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜます。
そこに砂糖を加え、白っぽくほわっとするまで泡立てます、。
3. 溶き卵を2～3回に分けて2.に加えゴムヘラで混ぜます。
4. 1.を3.に加え粉っぽさが残る程度に混ぜ合わせます。
5. 牛乳を加え、さっくりと丁寧に混ぜ合わせます。
6. ホットプレートを150℃に設定し、油を引かずに焼く。
7. 型の7分目まで加え180℃で30分焼いて出来上がりです。



米粉のパンケーキ

（直径約10cm、5枚分）

<材料>
米粉……80g
ベーキングパウダー……大さじ1/2
塩……小さじ1/4
砂糖……大さじ1
卵……1個
牛乳……70ml
デコレーション
ホイップクリーム……適宜
バナナ……1本
はちみつ又はメイプルシロップ……適宜
ミントの葉……適宜

<作り方>
1. ボールに米粉パウダー、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、泡だて器などで良く混ぜます。
2. 卵と、牛乳を混ぜ合わせておき、①に少しずつ加え、混ぜ合わせます。
牛乳で自然に広がるくらいの固さに調節して下さい。
3. フライパンを温め、油をひき、②の生地を流し入れます。(直径10cm程度)中まで、火が通るように焼きます。
4. バナナやホイップクリームなどでデコレーションして出来上がりです。
お好みで、季節のフルーツなどをお使いください。



米粉のスノーボール

※グルテンの無い米粉でつくると、ホロホロと口どけのよいスノーボールに仕上がります。

<材料>約12～15個分
無塩バター……60g
グラニュー糖……大さじ1
アーモンドパウダー……25g
塩……ひとつまみ
米粉……80g
粉砂糖……30g

<器具>ボール、泡だて器、クッキングシート、オーブン
<作り方>
1. 大きめのボールに柔らかくしたバター、米粉、グラニュー糖アーモンドパウダー、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜます。
2. 1がそぼろ状になったら、手でひと塊にまとめます。
3. 生地をひと口大に丸めて、クッキングシートを敷いた鉄板に並べます。
4. 温めておいたオーブンで170℃30分焼く。
5. 鉄板にのせたまま、粗熱をとる。(温かいうちは崩れやすい。)
6.お皿などに粉砂糖を広げ、5のクッキーボールを転がし、粉砂糖をまぶして出来上がり。



米粉シチュー

<材料>材料4人分
米粉……大さじ2
たまねぎ……1個
にんじん……1/2本
じゃがいも……1個
ブロッコリー……1/2株
鶏もも肉……60g
コンソメ……小さじ1/2
牛乳……240cc
水……160cc
塩・コショウ……適宜

<作り方>
1. ブロッコリーを固めに茹でます。また本品に牛乳を少しずつ加え、良く混ぜ合わせておきます。
2. 鍋に油をひき、一口大に切った鶏もも肉を炒めます。さらに食べ易い大きさに切った玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え、炒めます。
3. 鶏肉に火が通ったら、水を加えます。煮立ったら、コンソメ、塩、こしょうで味付け後、蓋をして10分煮込みます。
4. 本品を溶いた牛乳を少しずつ加え、徐々にとろみをつけます。
5. 最後にブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を整えて出来上がりです。



米粉お好み焼き

（直径15cm 3枚分）

<材料>
米粉……125g
だし汁……150cc
卵……3個
キャベツ……300g
長ネギ……約15cm分
あげ玉……大さじ5
豚バラ肉……120g
大和芋　（すりおろし）……約80g
桜エビ……適量
紅しょうが……適量
ソース……適量
マヨネーズ……適量
青のり……適量

<作り方>
1. 米の粉にだし汁、卵、大和芋を入れてよく混ぜます。
2. キャベツは千切り、長ネギは小口切り、紅しょうがはみじん切りにし、あげ玉、桜エビを1に入れ、よく混ぜます。
3. 温めたホットプレートに油（分量外）を薄くひき、生地をのせて直径15cmの円形に形を整え、豚ばら肉をのせて焼きます。
4. 裏面が焼けてきたらひっくり返し、しっかりと火が通るまで7～8分焼きます。
*ふたをして焼くとふっくら焼けます
5. ソース、マヨネーズを塗り、かつお節、青のりを散らします。

※掲載のレシピは温度・湿度など状況により、多少出来上がりに違いがある場合もございます。分量等調節しながらお試しください。