

# 米粉料理レシピ集



こめこ  
米粉は、お米を粉にしたもので、古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきました。

最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品が米粉で作られるようになっていきます。

米粉で作られたパンや麺は、「もちりとしたもちもちの食感」が特徴で、小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらを米粉で揚げると「サクサク感」が長く続きます。

また、米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れていると言われており、最近ではグルテンを使用しない米粉も開発されています。

この「米粉料理レシピ集」の料理は、県内の消費者の方々からお寄せいただいた、米粉の特徴を生かしたものばかりです(\*^-^\*)

是非、お近くのお店で米粉をお買い求めいただくなどして、ご自宅で腕を振るってください♪

## 米粉料理レシピ集 目次

○ 米粉と豆腐のピザスティック	1
○ 米粉シュー	2
○ 米粉ココアケーキ	3
○ 米粉のパウンドケーキ	3
○ パウンドケーキ	4
○ 米粉ガレット	4
○ 米粉ホットク	5
○ もちもちバナナクレープ	5
○ 緑茶の黒ごまプリンどら焼き	6
○ ふんわり米粉でだし巻き卵	7
○ 米粉ときのこの豆乳スープ	7
○ 米粉のクッキー	8
○ どら焼き	8
○ バナナと豆乳の米粉マフィン	9
○ 米粉のミルクレープ	9
○ 米粉のしっとりもちもちシフォンケーキ	10
○ 米粉のパウンドケーキ	10
○ 米粉の蒸しパン	11
○ 米粉のブラウニー	11
○ マーブルパウンドケーキ	12
○ とてもとても甘いクッキー	12
○ 米粉シフォン	13
○ 米粉のホットケーキ	13
○ 米粉のかぼちゃムースシャルロット	14
○ しっとりもちもち団子	15
○ ダブル団子	15
○ ふくれ菓子	16
○ 米粉ピザ	17
○ 米粉の春ボトフ	17
○ 米粉シチュー	18
○ 米粉入り皮ギョウザ	18
○ くるくる米粉クレープ	19
○ 米粉でぱりぱりもち洋風チヂミ	19
○ あんことフルーツの米粉ケーキ	20
○ もちもち抹茶のロールケーキ	20

**米粉と豆腐のピザスティック**  
濱田 なな恵さん



○ 材料（2人分） 6本分

材料	下ごしらえ	材料	下ごしらえ
<生地> 上新粉 100g 強力粉 30g 片栗粉 18g BP 5g 塩 1g 木綿豆腐 150g 卵 1個	ふるう	<仕上げ> 強力粉（打ち粉） ミックスチーズ 24g オリーブオイル 大2	
<ピザソース> にんにく 1片 玉葱 70g ピーマン 1個 ベーコン 20g 冷凍コーン 20g 市販のピザソース 大4 塩 適量 砂糖 1g オリーブオイル 大0.5		みじん切り  1cm×3mm程度に切る	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>☆ポイント☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米粉でもちもち食感！</li> <li>○冷めても美味しい！温め直すともっと美味しい！</li> <li>○手が汚れにくく食べやすい！</li> <li>○子供から大人まで楽しめる！</li> </ul> </div>			

☆ 作り方 ☆

<p>【米粉と豆腐のピザスティック】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 木綿豆腐をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。ある程度なめらかになったら、卵を加えて混ぜる。</li> <li>2 ふるった粉類に1を加えてこね、1つにまとめ、ラップをかけて常温で置く。</li> <li>3 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉葱、ピーマン、ベーコン、コーンを炒め、火がとおったら、市販のピザソース、塩、砂糖を加え汁気を飛ばす。</li> <li>4 2の生地を6等分にする。打ち粉をして、縦10cm×横15cmにのばす。 向こう側1cmを残して3のピザソースをぬり、ミックスチーズを散らして手前から巻く。</li> <li>5 フライパンにオリーブオイル（大1）を熱し、4を2本ずつ中火～弱火で焼く。 （フタをかぶせて表裏2分ずつ）オリーブオイルを足して残りの4本も同じように焼いたら出来上がり。</li> </ol>
--

米粉シュー  
宮崎 仁さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ	材料	下ごしらえ	
<シュー生地>		<クレーム・ディプロマット> (作りやすい分量)		
水 10g		牛乳 312g		
牛乳 11g		卵黄 63g	} B	
バター 6g	サイコロ状にしておく。	グラニュー糖 75g		} ブランシールしておく。
塩 0.2g		コーンスターチ 28g	} C	
グラニュー糖 0.2g		上新粉 3g		} ふるっておく。
米粉 (寒ざらし粉) 6g	} A 合わせてふるっておく。 常温にもどす。	バター 31g		
強力粉 5g			生クリーム 適量	} D
卵 20g			グラニュー糖 生クリームの10%	
	オープンに230℃に予熱しておく。			

☆ 作り方 ☆

<p>【米粉シュー】</p> <p>&lt;生地&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 雪平鍋に水、牛乳、バター、塩、グラニュー糖を入れ、中火（強）で完全に沸騰させたら火を止める。</li> <li>2 1にAを一気に加え、木べらでまとめて、中火（強）で鍋の底に膜が張るまで水分を飛ばす。</li> <li>3 2をボールに移し、軽く粗熱をとったら、卵を3回くらいに分けて入れ乳化させていく。 生地が逆三角形に垂れるくらいまで卵を加える。</li> <li>4 1cmの丸口金で直径約2.5cmの大きさに絞っていく。</li> <li>5 230℃に予熱していたオープンに直前に170℃に下げ、40分焼く。</li> </ol> <p>&lt;クレーム・ディプロマット&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 牛乳を沸騰させ、Bに数回に分けて加えていく。（濾しながら加えてもよい）</li> <li>2 Cを加え鍋に移し、ぶくぶくして少し緩くなるまで強火（弱）にかける。</li> <li>3 バットで冷やし、Dと合わせる。</li> </ol> <p>☆焼き上がった生地に切れ目を入れ、クレーム・ディプロマットを挟み込んだら出来上がり。</p>
--

**米粉ココアケーキ**  
山崎 和也さん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
米粉	75g	よく混ぜてふるっておく。
純ココア	15g	
アーモンドプードル	60g	
BP	1g	
甜菜糖	150g	常温にもどす。
バター	150g	
卵	3g	常温にもどす。
		オーブンを180℃に予熱する。

☆ 作り方 ☆

【米粉ココアケーキ】
1 常温に戻したバターをハンドミキサーで空気を含むように混ぜ、砂糖を3回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜる。
2 卵を1個ずつ入れよく混ぜる。
3 粉類を一度に加え、ヘラでさっくり混ぜる。
4 型に入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで35分焼く。
5 冷めて型からはずしたら出来上がり。

**米粉のパウンドケーキ**  
武智 朝香さん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
薄力粉	225g	よく混ぜてふるっておく。
米粉	225g	
上白糖	450g	常温にもどす。
バター	450g	
卵	450g	常温にもどす。

☆ 作り方 ☆

【米粉のパウンドケーキ】
1 バターをやわらかくする。
2 バターと上白糖を白っぽくなるまですり合わせる。(ホイッパー)
3 といた卵を数回に分けて入れ、混ぜる。
4 粉類を入れ、さっくり混ぜる。
5 型に生地を入れ焼く。
6 冷めて型からはずしたら出来上がり。

**パウンドケーキ**  
鳥井原 紗貴さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 100g	よく混ぜてふるっておく。
抹茶 10g	
B P 2g	
上白糖 80g	
バター 100g	常温にもどす。
卵 100g	常温にもどす。
	オーブンを170℃に予熱する。

☆ 作り方 ☆

【米粉のパウンドケーキ】

- 1 バターをクリーム状に混ぜる。
- 2 1に上白糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- 3 2に卵を数回に分けて入れ、混ぜる。
- 4 粉類を入れ、切るように合わせる。
- 5 型に生地を入れ、170℃のオーブンで50～60分焼く。
- 6 冷めて型からはずしたら出来上がり。

**米粉ガレット**  
東 舞花さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 60g	4等分に切る。
牛乳 60cc	
卵 3個	
塩 少々	
とろけるチーズ 2枚	
ハム 6枚	
ブラックペッパー 適量	
オリーブオイル 適量	

☆ 作り方 ☆

【米粉ガレット】

- 1 米粉、牛乳、卵、塩少々を混ぜ、ガレットの液を作る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、温まったらガレットの液を半分入れ、フライパンいっぱい伸ばす。
- 3 2の真ん中にハム3枚とチーズ1枚で土手を作り、その中に卵1個を落とす。
- 4 ふたをして卵が半熟になったら、ガレットのふちを裏返す。
- 5 ブラックペッパー適量をふりかけたら出来上がり。

**米粉ホットク**  
中元 あゆみさん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ	材料		下ごしらえ
薄力粉	150 g	} ふるっておく。	黒糖		
米粉	50 g		シナモン		
塩	3 g		ナッツ		
牛乳	60 g		バナナ		
ぬるま湯	90 g				
砂糖	25 g				
ドライイースト	3 g				

☆ 作り方 ☆

【米粉ホットク】

- 1 牛乳, ぬるま湯, 砂糖を混ぜ, そこにドライイーストを加えよく混ぜる。
- 2 ふるっておいた粉類に塩を入れ, 1を少しずる入れ混ぜる。
- 3 出来上がった生地にラップをして, 1~2時間発酵させる。
- 4 発酵が終わったら, 生地を50%ほどに小分けして伸ばし, その中に, 黒糖, シナモン, ナッツ, バナナなどを入れて包んでいく。
- 5 フライパンに油(分量外)を塗り, 4で包んだ生地を焼いていく。
- 6 両面焼き上がったら出来上がり。

**もちもちバナナクレープ**  
荒木 友里さん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
卵	2個	} A } ななめに切る。
砂糖	50 g	
米粉	200 g	
牛乳	400ml	
溶かしバター	大2	
バナナ	2本	
レモン汁	小2	
サラダ油	適量	
ホイップ	適量	

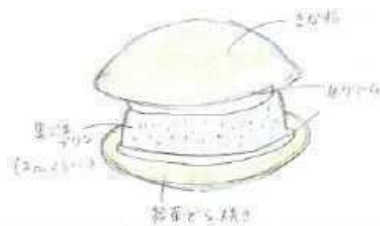
☆ 作り方 ☆

【もちもちバナナクレープ】

- 1 Aをボールに入れ, 混ぜる。
- 2 1を20分間休ませる。
- 3 フライパンに油をしき, 2の生地を薄くのばして焼いたあと粗熱をとる。
- 4 バナナとホイップをのせて, まいたら出来上がり。



**緑茶の黒ごまプリンどら焼き**  
福山 美優さん



○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ	材料		下ごしらえ
薄力粉	25 g	} 合わせてふるっておく。	黒練りごま	20 g	} 水大1でふやかしておく。
米粉	20 g		上白糖	20 g	
緑茶パウダー	2 g		牛乳	110 g	
BP	小0.5		粉ゼラチン	2 g	
卵	1個		生クリーム	50 g	
はちみつ	大1		砂糖	5 g	
みりん	大1		きなこ	適量	
牛乳	大1				

☆ 作り方 ☆

【緑茶の黒ごまプリンどら焼き】

<黒ごまプリン>

- 1 ボールに黒練りごまを入れ、練り混ぜる。香りが立ったら砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 2 牛乳とふやかしたゼラチンを中火にかけ、ゼラチンが溶けたら1と混ぜ合わせる。
- 3 2をこしたら、氷水をいれたボールに底を当て、とろみがつくまで冷やす。
- 4 低めのプリンカップに流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。

<どら焼き>

- 1 卵、はちみつ、みりんを混ぜ合わせ、ふるった粉類を加えゴムベラで混ぜる。
- 2 全て混ぜたら牛乳でのばす。
- 3 熱したフライパンに油(分量外)を薄くしき、2の生地を大さじ1.5くらい流しこむ。
- 4 プツプツと穴があいてきたら裏返し、両面を弱火で焼く。
- 5 焼き上がったらすぐに2枚合わせてラップをししっとりさせ、完全に冷ます。
- 6 生クリームを泡立て、作っておいた黒ごまプリンを型から出して5に挟み、きなこをふりかけたら出来上がり。

**ふんわり米粉でだし巻き卵**  
山口 桃佳さん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
卵	3個	} 合わせておく。
だし汁	60cc	
薄口醤油	少々	
砂糖	少々	
みりん	少々	
米粉	5g	

☆ 作り方 ☆

<p>【ふんわり米粉でだし巻き卵】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>卵を割り溶きほぐし、Aを入れる。</li> <li>1の中に米粉を入れ、よく混ぜる。</li> <li>巻き鍋に油をしく。</li> <li>あたたまったら、卵を流し入れていく。</li> <li>卵を巻いて流し入れる作業を、卵がなくなるまで続ける。</li> <li>焼き上がった卵を巻きすにとり、形を整える。</li> <li>6等分に分け、器に盛り付けたら出来上がり。</li> </ol>
---

**米粉ときのこの豆乳スープ**  
M・Sさん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
ベーコン (薄切り)	4枚	1cm幅に切る。
たまねぎ	1個	ざく切り。
にんじん	1本	半月切り。
しめじ	1袋	小房に分ける。
まいたけ	1袋	食べやすい大きさに分ける。
オリーブオイル	大4	
豆乳	400cc	
水	200cc	
塩	少々	
コンソメキューブ	4個	
米粉	大2	
とろけるチーズ	適量	

☆ 作り方 ☆

<p>【米粉ときのこの豆乳スープ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。 ある程度火がおったら、たまねぎ、にんじん、塩少々を加えしんなりするまで炒める。</li> <li>しめじ、まいたけを入れ、さらに炒める。</li> <li>一旦火を止め、水、豆乳、コンソメキューブを加え、火を付け沸騰するまで煮込む。</li> <li>米粉を加え、とろみがつくまで煮込む。(弱火)</li> <li>最後にとろけるチーズを入れ火を止め、余熱でチーズが溶けたら出来上がり。</li> </ol>
--

**米粉のクッキー**  
生田 美海さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 200g	
バター 100g	
砂糖 60g	
牛乳 0.5カップ	
バニラオイル 少々	

☆ 作り方 ☆

【米粉のクッキー】

- 1 ラップにバターを包み、手であたためて柔らかくしたら、クリーム状にする。
- 2 1に砂糖、米粉、牛乳を加えよく混ぜる。
- 3 生地を麺棒で均一に伸ばし、好みの型で抜く。
- 4 オープンシートを敷いた天板に3を並べ、150℃のオーブンで25～30分焼いたら出来上がり。

**どら焼き**  
宇治野 心咲さん  
柳 聡介さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
<生地>	
薄力粉 200g	} 合わせてふるっておく。
米粉 200g	
卵 400g	
上白糖 300g	
はちみつ 60g	
重曹 4g	
水 約100g	
<餡>	
小豆 500g	水につけておく。
上白糖 400g	
水 適量	

☆ 作り方 ☆

【どら焼き】

<生地>

- 1 ボウルに卵を入れ、泡立て器でほぐしてから上白糖を加え、すり混ぜる。
- 2 はちみつと分量中の水10～20gで溶いた重曹を入れ、さらにすり混ぜる。
- 3 ふるった粉類をダマにならないように混ぜ、残りの水を加え固さを調整する。
- 4 フライパンに生地を流し焼く。
- 5 生地の粗熱をとる。

<餡>

- 1 小豆の粒の大きさなどを選び、水洗いする。鍋に適量の水と小豆を入れる。
  - 2 (あく抜き) 火にかけ、沸騰したらフタをして20分蒸す。(放置)
  - 3 再び水を入れ、弱火で煮る。8～9割煮えたら20分放置。
  - 4 砂糖を水で溶かし、煮た小豆を入れ、好みの固さになったら火を止め冷ます。
- ☆ 2枚の生地の上に餡を入れたら出来上がり。

**バナナと豆乳の米粉マフィン**  
猶木 夏美さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 100g	} 合わせてふるっておく。
BP 4g	
砂糖 20g	
卵 1個	
豆乳 100g	
サラダ油 20g	
バニラオイル 適量	
バナナ 1本	飾り用に6枚ほどスライスする。 残りは1cm角に刻んでおく。
	オーブンを180℃に予熱しておく。

☆ 作り方 ☆

【バナナと豆乳の米粉マフィン】

- 1 ボウルに卵を割り入れ、しっかり溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。  
バニラオイルを数滴加え、さらに混ぜる。
- 2 サラダ油、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 3 米粉とBPを入れて、ヘラでさっくり混ぜる。
- 4 刻んだバナナを入れ、潰さない程度に混ぜ、スライスしておいたバナナを上にも飾る。
- 5 180℃のオーブンで30分焼いたら出来上がり。

**米粉のミルクレープ**  
逆瀬川 杏奈さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 100g	溶かしておく。
グラニュー糖 20g	
食塩 少々	
卵 2個	
牛乳 300ml	
バター 20g	
生クリーム 300ml	
グラニュー糖 24g	

☆ 作り方 ☆

【米粉のミルクレープ】

- 1 米粉、食塩、グラニュー糖をホイッパーで混ぜる。
- 2 1に溶いた卵を入れ、すばやく混ぜる。
- 3 牛乳の半分の分量を入れ、ホイッパーで混ぜる。
- 4 バターと残りの牛乳を入れ、15~30分休ませる。
- 5 フライパンにサラダ油をしき、生地をつすく広げ、一気に焼く。
- 6 生クリームにグラニュー糖を入れ、8分立てにする。
- 7 冷めた5の生地に6の生クリームを薄く塗り、1枚ずつ重ねていったら出来上がり。

米粉のしっとりもちもちシフォンケーキ  
福山 瑠璃さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
卵黄 3つ分	オーブンを180℃に予熱しておく。
砂糖 60g	
牛乳 75ml	
サラダ油 大1	
バニラエッセンス 適量	
米粉 75g	
卵白 3つ分	
砂糖 (メレンゲ) 40g	

☆ 作り方 ☆

【米粉のしっとりもちもちシフォンケーキ】

- 1 卵黄を泡立て器で溶きほぐす。
- 2 砂糖を加えて混ぜる。
- 3 牛乳を加え混ぜる。
- 4 サラダ油、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 5 米粉を加え、白っぽくなるまで混ぜる。

～メレンゲ～

ハンドミキサーで卵白を泡立て、砂糖を2～3回に分けて入れ、角が立つまで泡立てる。

- 6 メレンゲの1/3くらいを生地にいれなじませる。
- 7 メレンゲをなじませた生地を、残りのメレンゲに加え、ゴムべらで切るように混ぜる。
- 8 型に入れ表面をならしたら、180℃に予熱しておいたオーブンで25分焼く。
- 9 焼き上がったら型から外し逆さまにして冷ましたら出来上がり。

米粉のパウンドケーキ  
早坂 晴乃さん

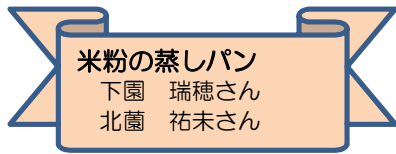
○ 材料 (2人分) (18cmの型に1個分)

材料	下ごしらえ
米粉 90g	合わせてよくふるっておく。 室温に戻し柔らかくする。
BP 小1	
バター 80g	
卵 2個	
砂糖 80g	

☆ 作り方 ☆

【米粉のパウンドケーキ】

- 1 柔らかくしておいたバターと砂糖をすり混ぜる。
- 2 1に溶いた卵の1/2の量を加え、よく混ぜたら残りの卵も加え再び滑らかになるまでよく混ぜる。
- 3 合わせてふるっておいた粉類を2に加え、ヘラで混ぜる。
- 4 型に流し込み、180℃のオーブンで約35分焼く。



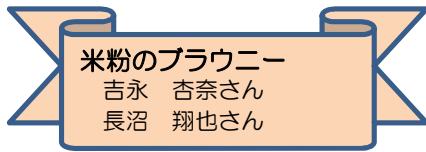
○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 200g	} 合わせてよくふるっておく。  蒸し器にお湯を沸かしておく。
砂糖 75g	
B.P 小1	
重曹 小2/3	
豆乳 170g	

☆ 作り方 ☆

【米粉の蒸しパン】

- 1 合わせてふるっておいた粉類に豆乳を入れる。
- 2 カップに1の生地を流し込み、5分～10分蒸す。
- 3 つまようじを刺し、中の生地がついてこなかったら出来上がり。



☆ポイント☆

- 1口大に切り分けると食べやすい!
- ナッツとドライフルーツが良いアクセント!

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 2カップ	細かくしておく。 軽く溶きほぐしておく。
チョコレート 50g	
卵 1個	
(お好みで)	オーブンを170℃に予熱しておく。
ナッツ 数個	
ドライフルーツ 数個	

☆ 作り方 ☆

【米粉のブラウニー】

- 1 チョコレートを湯煎で溶かす。(湯煎の温度を上げすぎないように注意する。)
- 2 卵を加えて混ぜる。
- 3 粉類を入れ、ナッツを入れる。
- 4 型に入れ平らにし、170℃のオーブンで、時々確認しながら25分焼いたら出来上がり。

マーブルパウンドケーキ  
山口 綾さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 200g	} 合わせてよくふるっておく。 レンジで溶かしておく。 フォークで潰しておく。 オープンを180℃に予熱しておく。
BP 8g	
バター 100g	
砂糖 120g	
卵 2個	
バナナ 4本	
ココアパウダー 6g	

☆ 作り方 ☆

【マーブルパウンドケーキ】

- 1 卵と砂糖を泡立て器でよく混ぜて、溶かしバターを加え、さらによく混ぜる。
- 2 米粉とBPを1のボウルに加え、ベラでさっくり混ぜる。
- 3 バナナを加え混ぜる。
- 4 生地を3分の1を別のボウルに入れ、ココアパウダーを加え混ぜる。
- 5 型に普通の生地を半分、ココア生地を半分入れ、竹串でマーブル状に模様をつける。
- 6 180℃のオーブンで60分焼いたら出来上がり。

とてとても甘いクッキー  
五島 隼人さん  
平石 凌太さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 100g	ふるっておく。 常温に戻し、柔らかくしておく。 オープンを170℃に予熱しておく。
バター 50g	
砂糖 50g	
牛乳 大4	

☆ 作り方 ☆

【とてとても甘いクッキー】

- 1 バターをホイッパーで滑らかになるまで混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 2 1に米粉、牛乳を加えて、生地がひとまとまりになりまで混ぜる。
- 3 生地を直径6cmくらいの棒状にし、ラップにくるみ冷蔵庫で30分休ませる。
- 4 3を5mm幅に切り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 5 170℃に予熱しておいたオーブンで90分焼いたら出来上がり。

**米粉シフォン**  
池田 沙彩さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
卵黄 3個分	ふるっておく。 冷蔵庫で冷やしておく。  オーブンを180℃に予熱しておく。
グラニュー糖 60g	
牛乳 75ml	
サラダ油 大1	
バニラエッセンス 数滴	
米粉 75g	
卵白 3個分	
砂糖(メレンゲ用) 40g	

☆ 作り方 ☆

<p>【米粉シフォン】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>卵黄を溶きほぐし、グラニュー糖を入れる。</li> <li>グラニュー糖がなくなるまで混ぜたら、米粉を入れよく混ぜる。</li> <li>牛乳、バニラエッセンス、サラダ油を入れ、混ぜ残したくないようよく混ぜる。</li> <li>卵白が白くなるまで泡立てたら、1/3ずつ砂糖を入れ、しっかり固めに泡立てる。</li> <li>3の生地に、メレンゲの1/3を入れ、ホイッパーでしっかり混ぜる。</li> <li>残りのメレンゲを入れ、泡を潰さないよう切るように混ぜる。</li> <li>型に入れて表面をならしたら、180℃に予熱したオーブンで25分焼く。 (表面が焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせる。)</li> <li>焼き上がったら、型からはずし、逆さまにして冷ます。</li> </ol>
--

**米粉のホットケーキ**  
中村 愛さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 100g	合わせてふるっておく。
BP 3g	
砂糖 大2	
卵 1個	
牛乳 90cc	

☆ 作り方 ☆

<p>【米粉のホットケーキ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>すべての材料をボウルに入れ、ホイッパーで混ぜる。</li> <li>バター(分量外)をひいて温めたフライパンに、1の生地をおたまですくって流し入れる。</li> <li>中火で焼き、ポツポツ穴があいてきたらひっくり返し10秒程度焼く。</li> <li>焼き目がついたら皿にうつし、バターやシロップをかけたら出来上がり。</li> </ol>
---



米粉のかぼちゃムースシャルロット  
 鯨坂 真菜さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ	材料	下ごしらえ
<ビスキュイ>		<かぼちゃムース>	
卵 1個	卵黄と卵白に分けておく。 ふるっておく。	かぼちゃ 100g	粉ゼラチンは、 水でふやかしておく。
米粉 25g		粉ゼラチン 1.2g	
粉砂糖 10g		水 12ml	
グラニュー糖 20g		砂糖 10g	
<飾り用>		牛乳 25ml	
生クリーム 15ml		生クリーム 50ml	

☆ 作り方 ☆

【米粉のかぼちゃムースシャルロット】

<ビスキュイ>

- 卵白に少しグラニュー糖を加え、つのが立つくらいまで泡立てる  
残りのグラニュー糖を2~4回に分けて入れ、その都度しっかりと泡立てる。
- 卵黄を入れ軽く混ぜ、ふるっておいた米粉を入れさっくりと全体を混ぜ合わせる。  
(オーブンを180℃に予熱しておく。)
- 丸形の口金を付けた絞り袋に2を入れる。
- クッキングシートを敷いた角皿に、型の長さに合わせて絞る。  
この時に、周り用のビスキュイ生地と底に敷く用の生地を作る。  
(長さや太さは好みに合わせて絞る。絞る際には押さえつけないようにふんわりと生地を置く感じで絞る。)
- 粉糖をふりかけ、180℃に予熱しておいたオーブンで10分焼く。
- 焼き上がったら網に乗せ冷やし、シートを剥がして片面がそろうように直線にカットする。
- 周りに隙間がないよう生地を巻き、さらに底に生地を入れる。

<かぼちゃムース>

- かぼちゃは種を取り、500wのレンジで5~6分加熱するか蒸して皮を取る。  
(飾り用に少しカットして残しておく)
- 鍋にかぼちゃ、砂糖を入れ、なめらかになるまで潰しながら混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 中火にかけて、あたたまったら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加える。
- 生クリームを加え混ぜ、こし器でこす。

- ☆ 飾り用の生クリームを泡立てる。
- ☆ 用意しておいた7の入れ物にIVを8分目くらいまで流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ☆ ムースが固まったら飾り用の生クリームを絞り、カットしたかぼちゃの皮をのせたら出来上がり。

しっとりもちもち団子  
東 照美さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
冷凍よもぎ 100g	
さつまいも 180g	
米粉 100g	
黒砂糖 160g	
塩 少々	
小麦粉 大2	

☆ 作り方 ☆

【しっとりもちもち団子】

- 1 冷凍よもぎは解凍する。
- 2 さつまいもは茹でて潰す。
- 3 解凍したよもぎをフードプロセッサーにかけ、潰したさつまいもを加える。
- 4 ボールによもぎとさつまいもを入れ、米粉、黒砂糖、小麦粉、塩を入れ混ぜる。
- 5 型にラップを敷き、4の生地を流し込む。
- 6 蒸し器で20分蒸したら出来上がり。

ダブル団子  
東 照美さん



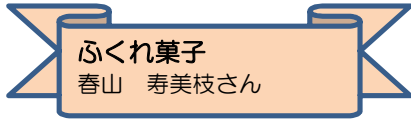
○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
さつまいも	
山川紫 中1本	
紅さつま 中1本	
米粉 各大5	
キビ砂糖	
山川紫 大2	
紅さつま 大1	
塩 少々	
いりごま 少々	
油 (揚げる用)	

☆ 作り方 ☆

【ダブル団子】

- 1 さつまいもの上部を切り落とし、蒸し器で蒸す。
- 2 さつまいものを縦半分に切り、中をくり抜く。(さつまいもの器になる。)
- 3 さつまいもの中身を潰し、米粉、いりごま、キビ砂糖を入れてこね丸く成形する (山川紫は甘みが少ないため、キビ砂糖大2を加える。)
- 3 油で揚げ、それぞれくり抜いたさつまいもの器に盛り付けたら出来上がり。



ふくれ菓子  
春山 寿美枝さん

○ 材料 (2人分)

材料		下ごしらえ
小麦粉	150 g	A よくふるう。
米粉	150 g	
黒糖	300 g	
牛乳と水	250cc	B シェイクする。
はちみつ	大2	
卵	3個	

☆ 作り方 ☆

【ふくれ菓子】

- 1 Bをシェイクしたら
  - 2 Aに入れ混ぜる。
  - 3 20～30分蒸す。
- ※ お好みで酢少々を入れてもよい。

**米粉ピザ**  
石橋 佑奈さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ	
強力粉 200g	A	
薄力粉 200g		
米粉 200g		
塩 適量		
砂糖 適量		
イースト菌 10g		
バター 5g		
水 適量		
しめじ 1パック		B
ベーコン 5枚		
たまねぎ 半分		
ケチャップ 200g	オープン	
チーズ 300g		
オープン		
を200℃に予熱する。		

☆ 作り方 ☆

【米粉ピザ】

- 1, Aの材料のすべてをしっかりと混ぜる。
- 2, 1を丸め約1時間冷やす。
- 3, Bを適度な大きさに切る。
- 4, 1時間冷やした2の生地を麺棒で約30cmの円に延ばす。
- 5, 4の生地にケチャップを塗り, 3の材料とチーズをのせる。
- 6, 200℃に予熱したオープンで約20分焼いたら出来上がり。

**米粉の春ポトフ**  
二見 弥来さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
鶏ひき肉 150g	A 一口大に切る。
キャベツ 1/4個	
ジャガイモ 1個	
アスパラガス 3~4本	
玉葱 1/2個	
水 2~2.5カップ	
ローリエ 適量	
米粉 大1/2	
塩 適量	
酒 大1	
オリーブオイル 少々	

☆ 作り方 ☆

【米粉の春ポトフ】

- 1, Aの野菜と鶏ひき肉をオリーブオイルで炒める。
- 2, 1に水とローリエを加え, 30分くらい煮込む。
- 3, 残りの材料を加え, さらに煮込んだら出来上がり。

米粉シチュー  
村田 仁さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
鶏もも肉 100g	A 野菜を一口大に切り、下ゆでする。
玉葱 50g	
人参 40g	
ジャガイモ 50g	
ブロッコリー 40g	
バター 20g	
水 200cc	
コンソメキューブ 2個	
牛乳 200cc	
米粉 大3	
塩・こしょう 適量	

☆ 作り方 ☆

【米粉シチュー】

- 1 バターで鶏もも肉を炒める。
- 2 1に下ゆでしたAの野菜，水，コンソメを入れ煮込む。
- 3 牛乳，米粉，塩，こしょうを入れさらに煮込んだら出来上がり。

米粉入り皮ギョウザ

山下 愛可さん  
西 晴佳さん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
<ギョウザの皮>	
強力粉 100g	塩と水を合わせておく。
米粉 50g	
塩 適量	
水 適量	
<ギョウザのタネ>	
豚ひき肉 100g	にらとキャベツは細かくきざむ。
にら 1/4束	
キャベツ 1/4個	
塩 適量	
こしょう 適量	

☆ 作り方 ☆

【米粉入り皮ギョウザ】

<ギョウザの皮>

- 1 ボウルに強力粉と米粉を入れ，塩水を入れながらのばす。
- 2 1つにまとまったら，冷蔵庫で30分程度寝かす。
- 3 ギョウザ1個分のサイズに切り分け，麺棒で伸ばす。

<ギョウザのタネ>

- 1 ボールにキャベツ，豚ひき肉，にら，塩こしょうを入れてよく混ぜる。

☆ 皮でタネを包み，焼き目がついたら出来上がり。

**くるくる米粉クレープ**  
小野 ころさん



○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ	材料	下ごしらえ
豚バラ肉 250g 塩・こしょう 少々	豚バラ肉は2cm幅に切り、 塩こしょうしておく。	米粉 50g 砂糖 小2 塩 少々 卵 1個 水 80ml 牛乳 50ml バター 20g	C 合わせて混ぜ、ふるっておく。
濃口醤油 大1 酒 大1 砂糖 小2 ニンニク 5g			
グリーンリーフレタス 7g 玉葱 15g きゅうり 20g マヨネーズ 10g サラダ油 少々 豆板醤 大1.5 はちみつ 大1 豚味噌 小2	洗って水につけておく。 切って水にさらす。		
	B 合わせておく。		

☆ 作り方 ☆

【くるくる米粉クレープ】

- 1 グリーンリーフレタスは洗って茎の部分を水につけておく。
- 2 玉葱は薄いスライス、きゅうりはマッチ棒の太さに切る。
- 3 豚肉は塩こしょうして、Aの調味料と一緒に混ぜておく。
- 4 卵をボールに割り入れ、牛乳、水を加え混ぜる。そのボールにCの粉を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。
- 5 焦がしバターを作り、4のボールに入れる。
- 6 15cmほどのフライパンにサラダ油をひき、温まったら小さなおたま1杯分ほどを入れて、フライパン全体に広げる。
- 7 片面が焼けたら、ひっくり返して軽く焼く。焼いたらバットの上に広げておく。
- 8 最後の形が三角形になるように盛り付ける。  
レタス→豚味噌を薄く広げる→豚肉→きゅうり→玉葱の順に盛り付け、豚肉の上にBの調味料をのせてくるくる巻く。
- 9 仕上げにマヨネーズをかけて出来上がり。

**米粉でばりばりもち洋風チヂミ**  
松元 遙香さん

○ 材料 (2人分)

材料	下ごしらえ
米粉 40g 水 60g ニラ 10g えび 10g しらす 適量 ダシ(粉末) 適量 ごま油 5cc 醤油 5cc 酢 5cc チーズ 3g	4cmにカットする。 下処理する。 合わせておく。

☆ 作り方 ☆

【米粉でばりばりもち洋風チヂミ】

- 1 ニラ、えび、しらすを混ぜ、米粉とダシ(粉末)を具材全体にまぶす。
- 2 1にゆっくり水を入れ、かき混ぜる。
- 3 フライパンをあたたため中火で流す。上にチーズをのせる。
- 4 3分焼き、裏面も中火で焼いたら出来上がり。

あんことフルーツの米粉ケーキ  
安本 大和さん

○ 材料（2人分）（直径18cm型）

材料		下ごしらえ	材料		下ごしらえ
米粉	200g	ふるっておく。	生クリーム	100g	
卵	1個		砂糖（生クリーム用）	30g	
砂糖	50g		こしあん	50g	
牛乳	100g		パイナップル	適量	
			キウイ	適量	
			ミカン	適量	
			イチゴ	適量	

☆ 作り方 ☆

【あんことフルーツの米粉ケーキ】

- 1 ボールに卵を割り入れ軽くほぐし、砂糖を加え混ぜる。
- 2 40℃くらいのお湯につけながら、よく泡立てる。
- 3 生地が白っぽくなりもったりとしてきたら、米粉、牛乳を加え、さっくりと混ぜる。
- 4 170℃のオーブンで30～35分焼く。
- 5 生クリームを泡立て、こしあんを混ぜる。
- 6 4の生地が焼き上がったたら冷まし、型から外して3等分にする。
- 7 生地に5を塗り、フルーツを敷きつめる。
- 8 外側に生クリームを塗り、飾り付けたら出来上がり。

もちもち抹茶のロールケーキ  
長谷川 あす美さん

○ 材料（2人分）（25cm×25cm）

材料	下ごしらえ
卵	3個 常温にもどしておく。
花見糖①	50g
米粉	45g
抹茶	5g
豆乳	15cc
生クリーム	200cc
花見糖②	20g
あんこ	30g



☆ 作り方 ☆

【もちもち抹茶のロールケーキ】

- 1 湯煎にかけながら、卵をハンドミキサーで混ぜる。
- 2 花見糖①を3回に分けて混ぜる。
- 3 豆乳を加え混ぜる。
- 4 米粉と抹茶を加えて混ぜる。
- 5 4の生地を型に流し込む。
- 6 200℃で10分焼く。
- 7 焼き上がったたら10cmくらい上から落とす。
- 8 生クリームを泡立て、花見糖②とあんこを加え混ぜる。
- 9 7に8をたっぷり塗り、巻いて冷蔵庫で休ませたら出来上がり。