

おいしく手軽に米粉を食べよう!

～自家製粉米粉を使って～

# 米粉レシピ

福井県奥越農林総合事務所  
奥越地区農村活性化推進員

## 米粉のスープ

<材料> (4人分)

- ・ベーコン 40g
- ・タマネギ 100g
- ・ニンジン 1/4本
- ・粒コーン 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・コンソメ 1個
- ・水 2カップ
- ・牛乳 2カップ
- ・米粉 30g

Point

まず、米粉を牛乳を吸収させておくのがポイント!

<作り方>

- ① 米粉と牛乳を混ぜ合わせて30分間おく。
- ② ベーコンは1cmの細切り、タマネギは薄切り、ニンジンは1cmの薄切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなったら、粒コーンを加える。
- ④ ①の米粉をかきまぜながら③に加え、ゆっくりと加熱してとろみをつける。

## 鶏肉のトマト煮

<材料> (4人分)

- ・鶏ムネ肉 2枚
- ・鶏肉の下味用A  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
にんにく 少々
- ・米粉 100g
- ・オリーブ油 100cc
- ・酢 大さじ2
- ・カットトマト缶 1缶
- ・とろけるチーズ 100g

<作り方>

- ① 鶏肉を斜め薄切りにし、下味用Aに漬こんでおく。
- ② ①の味付け鶏肉に米粉を入れ、もみ込む。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②の鶏肉をカリッと両面を焼く。
- ④ 酢を加えて酸味を飛ばしてから、カットトマトを加えて煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ④の上にチーズを散らしてふたをし、溶けたらできあがり。

Point

米粉の衣で鶏ムネ肉がしっとり!



## 豆腐ハンバーグ

<材料> (4人分)

- ・木綿豆腐 1丁
  - ・豚ひき肉 50g
  - ・塩こしょう 少々
  - ・米粉 大さじ2
  - ・生しいたけ 1枚
  - ・ニンジン 15g
  - ・ひじき 3g
  - ・しょうが 少々
- (お好みで)  
甘酢あん  
中華スープ 150cc  
砂糖 大さじ3  
しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ3  
ケチャップ 大さじ2  
米粉 大さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は水切りしておく。生しいたけ、ニンジン、しょうがをみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② 豚ひき肉、①、米粉、塩こしょうをよく混ぜ、4つに丸める。
- ③ フライパンで両面を焼く。
- ④ お好みで甘酢あんなどのソースをかける。

Point

豆腐生地のつなぎに米粉がぴったり!





## じゃがいももち



### <材料> (4人分)

- ・じゃがいも 300g(大2個)
- ・米粉 80g
- ・粒コーン 大さじ1
- ・プロセスチーズ 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・黒こしょう 少々
- ・マスタード お好みで
- ・オリーブ油 少々

#### Point

米粉をつなぎにして、もちもち!

### <作り方>

- ① じゃがいもは塩ゆでし、つぶす。
- ② 米粉を加えてよく混ぜる。
- ③ とうもろこし、スモークチーズ、マヨネーズ、黒こしょう、マスタードを①に加えてよく混ぜ、丸めて平らにのばす。
- ③ フライパンにオリーブ油を敷き、両面を焼いて、焼き色をつける。



\*温かいうちお召し上がりがください。  
冷めた時は、レンジ等で温め直してください。

## 米粉の豆乳クレープ サラダ巻き

### <材料> (4人分)

- ・米粉 100g
- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・砂糖 10g
- ・豆乳 200ml
- ・溶かしバター 20ml
- ・サラダ油 少々
- (お好みで)
- ・サニーレタス
- ・薄切りハム
- ・スライスチーズ
- ・マヨネーズ など

#### Point

しばらく生地をねかせて、米粉をなじませましょう!

### <作り方>

- ① 卵、塩、砂糖、豆乳、米粉をボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかりと混ぜる。
- ② 溶かしバターを加えて混ぜ、20分間ねかせる。
- ③ フライパンに油を熱して①をおたまで流し、薄くのばして両面を焼く。これを8枚焼く。
- ④ お好みの具をのせて巻く。



## りんごのフリッター



### <材料> (4人分)

- ・りんご(紅玉) 1個
- ・卵 1個
- ・砂糖 80g
- ・牛乳 150ml
- ・米粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・揚げ油 適量
- (お好みで)
- ・グラニュー糖 適量
- ・粉砂糖 適量
- ・シナモンパウダー 適量

\*時間が経つと衣がはがれやすいので、早めに食べましょう。  
\*生地が余ったら、スプーンですくって、油で揚げると美味しいですよ。

### <作り方>

- ① ボウルに卵を入れ、泡立て器で溶きほぐし、砂糖、牛乳、米粉、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜ、20分ほど置く。
- ② りんごは皮をむき、約1cmの厚さの輪切りにし、芯を丸く抜く。
- ③ りんごに①の生地をつけ、約170℃の揚げ油で揚げる。
- ④ 好んでグラニュー糖、粉砂糖、シナモンパウダーなどをふる。

#### Point

ザクザクした米粉ならではの食感に!

