

米粉ピザ

フライパン使用

材 料 カロリー約 737kcal

米粉	50g
小麦粉(さとのそら)	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
ぬるま湯	50～55g
オリーブオイル	小さじ2
ピザソース(JA 佐波伊勢崎トマトケチャップ)	50g
とろけるチーズ	50～60g
ハウレン草	4枚または青物野菜、ピーマン1個
ベーコン	1切れ
ミニトマト	2個



作り方

- ①ビニール袋(13号)に米粉・小麦粉・ベーキングパウダー・ぬるま湯とオリーブオイル小さじ1と1/2を入れてよくこねて丸くまとめます。ベーコン・野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、残りのオリーブオイルを薄く塗り、①の生地をのせて薄くのばし、フォークで穴を開けて、中火で蓋をして約5分焼きます。
- ③焼けた生地を裏返してピザソースを塗り、ベーコン・ミニトマト・ハウレン草・チーズをのせて、中火で蓋をして約5分、チーズが溶けるまで焼きます。

※好みでオレガノ・バジル等のハーブを刻んだり、香辛料を加えても美味しく頂けます。

米粉チヂミ

材 料

カロリー約 1,132kcal

米粉	200g	
片栗粉	20g	
玉子	2個	
塩	3g	
水	200cc	
ニラ	1束	
ニンジン	30g	
ゴマ油	適宜	
タレ	醤油	大さじ2
	酢	大さじ2
	ラー油	少々



作り方

- ①ニラは3cm位の長さに切り、ニンジンはせん切りにします。
- ②ボウルに米粉・片栗粉・玉子・塩・水を入れ、よく混ぜて生地を作り、①の野菜と混ぜます。
- ③生地は4枚分。ゴマ油をひいたホットプレートかフライパンに生地を流し入れて、薄めにのばし、中～弱火で両面をよく焼きます。残りの生地は同じように焼きます。
- ④タレを作ります。タレの調味料の配合は好みで変えてください。
- ⑤焼き上がったチヂミにタレをつけて食べます。

生地に赤ピーマン、キムチ、ネギなど入れてもきれいで美味しいです。タレの具材は、おろしニンニク、細かく切ったネギを入れても良いです。

米粉たこ焼き

材料 カロリー約 696kcal

米粉	100g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
玉子	1個
だし(または水)	300ml程度
タコ	100g
キャベツ	3枚
天かす、青のり、紅生姜、かつお削り節、サラダ油：適量	



作り方

- ①タコは食べやすい大きさに切ります。キャベツはみじん切りにします。
 - ②ボウルに米粉・片栗粉・塩・玉子・だし(水)をよく混ぜます。
 - ③熱したたこ焼き器のプレートに油をしっかりと塗ります。
 - ④全体に②の生地を流します。
 - ⑤タコ・キャベツ・天かすの順にのせます。
 - ⑥焼けてきたら、竹串を使い、あふれた生地を中に入れながら回転させます。
 - ⑦全体に表面がカリッとなるまで焼いたら皿に盛り、青のり・かつお削り節・紅生姜を飾って出来上がりです。
- ※お好みでソースなどをかけて頂きます。

米粉チーズケーキ

電気炊飯器使用
(5合～1升用)

材料

カロリー約 2,610kcal

米粉	100g
生クリーム	200g
クリームチーズ	200g
玉子	3個
砂糖	100g
レモン汁	大さじ1 (市販のレモン液も可能)
バター	5～10g



作り方

- ①ミキサーに玉子・レモン汁・生クリームを入れ、簡単に混ぜます。
- ②①に米粉・砂糖・クリームチーズを入れて、よく混ぜます。
- ③バターをよく塗った電気炊飯器の釜に②を入れて、普通炊きにします。
- ④蒸し上がった後、竹串で確認します。火が通っていない場合は粗熱を取り、電気炊飯器からくずさないように取り出し、上下を入れ替えて、再度、スイッチを入れて火を通します。
- ⑤粗熱が取れた後、電気炊飯器から取り出します。
※冷やしてもおいしく召し上がれます。

米粉グリーンケーキ蒸し器使用

材 料

カロリー約 1,510kcal
(ゆで小豆のカロリーは含まれません)

米粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1/2
ゆで小豆(缶詰・砂糖入)	60g
バター	5g程度
小松菜	100g(葉のみ)
玉子	3個
ヨーグルト	50g
サラダ油	50g
砂糖	50g



作り方

- ①ボウルに米粉・ベーキングパウダー・重曹を混ぜておきます。
- ②ケーキ型(20cm)を温め、バターを塗っておきます。
- ③小松菜の葉・玉子・ヨーグルト・サラダ油・砂糖を一緒にミキサーにかけます。
- ④ボウルに③をあげ、①の粉を入れて、ゴムべらでサクリと混ぜます。ゆで小豆を入れて全体を混ぜます。
- ⑤ケーキ型に流し入れ、蒸気の上った蒸し器で20分蒸します。

米粉シフォンケーキ

材料

カロリー約 1,376kcal

米粉	105g
A 卵白	4 個分
グラニュー糖	40g
B 卵黄	3 個分
グラニュー糖	35g
塩	少々
牛乳	75ml
サラダ油	40ml



作り方

準備：オーブンを温めておき、米粉はふるっておきます。

- ① **A**のボウルに卵白とグラニュー糖を入れ、泡立てます。(グラニュー糖は数回に分けて少しずつ加えます。)
- ② **B**のボウルに卵黄、グラニュー糖、塩を混ぜます。
- ③ **C**に牛乳、サラダ油を加え、混ぜます。

- ④ **D**にふるった米粉を加えゴムべらで混ぜます。
- ⑤ **A**のメレンゲを加えて混ぜます。
- ⑥ 型に流し込み、170℃で35分焼き上げます。

米粉マドレーヌ

材 料

12個分

1個分のカロリー約 357kcal

米粉	100g
小麦粉 (さとのそら)	125g
ベーキングパウダー	5g
玉子 (LL)	5個
砂糖	225g
バター	200g
バニラオイル	適量



作り方

- ①米粉・小麦粉・ベーキングパウダーを一緒にふるいに2回かけておきます。
- ②大きめのボウルに玉子・砂糖を入れ、ホイッパーで混ぜます。
- ③①をもう一度ふるいながら②に入れます。
- ④溶かしバター・バニラオイルを加えます。
- ⑤そのままラップをして30分ねかせます。
- ⑥ゴムべらで一混ぜしてから、型に流し込みます。
- ⑦あらかじめ160℃にセットしたオーブンで20～25分で焼き上げます。

米粉ガトー・ショコラ

材 料

カロリー約 2,014kcal

米粉	20g
製菓用チョコレート(スウィート)	120g
無塩バター	70g
玉子	3個
グラニュー糖(卵黄用)	70g
グラニュー糖(卵白用)	30g
グランマニエ(ラム酒)	大さじ1
粉砂糖	適量



作り方

- ①ボウルにチョコレートを細かく刻み、湯せんにかけ、溶かしバターを加え、ゴムべらで混ぜます。混ざったら湯せんから外します。
- ②別のボウルに卵黄を入れ、グラニュー糖を加え、泡立て器でざらざらがなくなるまで混ぜます。
- ③また別のボウルに卵白を入れ、メレンゲをつくります。(グラニュー糖を3回くらいに分け入れて、その都度よく泡立てます。ツンと角が立てば完了です。)
- ④②に①を加え、泡立て器でチョコレートの筋がなくなるまでなめらかに混ぜます。
- ⑤④に米粉をふるい入れ、泡立て器で粉が見えなくなるまで混ぜ、さらにグランマニエを加えて混ぜます。
- ⑥⑤に、③のメレンゲを2回に分けて加え、泡立て器でサックリ混ぜてから、ゴムべらに替え、さらにサックリ混ぜます。
- ⑦ケーキ型に型紙をしき、⑥を流し入れ、台に軽く落として中の空気を抜き、180℃のオーブンで15分焼きます。完全にふくらんだら、温度を160℃に下げて25~30分間焼きます。
- ⑧粗熱が取れたら型から出し、側面のペーパーを外してしっかり冷まします。
- ⑨上から粉砂糖を茶こしでふりかけます。