

2016 産官学連携
米粉レシピ集
～ 50 選 ～



山梨学院短期大学食物栄養科2年生
調理の基本 I

米粉とは

米粉は、文字通りお米（うるち米）を微粉末に製粉した食品である。真っ白で見た目は片栗粉の様であり粒子を平均数 10 マイクロメートル以下まで細かくした微細粉で上新粉よりもはるかに軽い。米粉は、古くは奈良時代からせんべいや和菓子などに使用されてきたが、最近ではパンやケーキ、麺類他従来小麦粉を原料としていた食品に使用されている。

米粉の特徴

✦ 美味しい食感

米粉で作られたパンや麺などは、もちもちの食感に。クッキーはさっくりと仕上がり、スープにはとろみを付けるなど、米粉は調理法により、色々な食感を楽しむ事ができる。

✦ 低吸油でさっぱりヘルシー

米粉は小麦粉と比べ吸油率が低く、例えば天ぷらを米粉で揚げると、サクサク間が長く継続する。

- ・鶏もも肉を揚げた時の衣の吸油率は「米粉 21% 小麦粉 38%」。

✦ 優れたアミノ酸バランス

米粉のたんぱく質のアミノ酸スコアは、小麦粉の約 1.6 倍あり、良質なたんぱく質を多く含んでいる。

※アミノ酸スコアとは…人間が食物として摂取しなければならない必須アミノ酸の各々について、その含量を人が必要とする基準値で除して%表示し、その 9 種の内の最低値。

✦ 粉をふるう必要がない

米粉は小麦粉の粘りの「グルテン」を含んでいないため、粉どうしがくっつきにくく、ダマになりにくい特徴がある。お菓子を作る際もふるう必要がなく一手間省ける。

✦ 小麦アレルギーの方も安心

小麦粉の代用品として使用する事が可能なため、料理メニューも広がる。

主食として日本を支えてきた「米」の消費量は年々減少し、国内の水田の約 60%で賅える量になっている。そこで、米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用されると共に食料安定供給の確保、食料自給率のアップにも繋がる。また、米はどこの地域でも作っており、地域の米粉 100%で作る事が出来るので安心安全である。

新たな米粉の利用が期待され、今回の米粉は山梨県富士・東部農務事務所（有）エルフィンインターナショナル（都留市 法能 710-3 TEL 0554-43-2205）から提供された。

2014・2015 年食物栄養科 2 年生が考案した産官学連携『米粉レシピ～50 選～』が山梨学院短期大学 HP のレシピ集の欄で公開されている。

もくじ

• 山梨県の郷土料理 米粉を使ったみみ	1
• 米粉入りピタパン	2
• フワもちお好み焼き	3
• 米粉で吉田のうどん	4
• 米粉のたこ焼き	5
• ほうれん草とベーコンの米粉パスタ	6
• 八幡芋とコーンの米粉チヂミ	7
• 甲斐サーモンレッドの米粉クリームパスタ	8
• 米粉ほうとう	9
• お雑煮	10
• 米粉のもちもちラザニア	11
• 米粉うどんナポリタン	12
• 米粉のシチュー風カニドリア	13
• 米粉のすいとん汁	14
• 米粉の焼き肉まん	15
• 米粉ピザ	16
• 米粉グラタン	17
• 米粉のトルティーヤ	18
• もちもち具だくさんおやき	19
• 甲州風ラザーニャ・ヴェルデ	20
• 米粉のもちもちトッポッキ	21
• えびと豚肉の焼売	22
• トマトソースの米粉ニョッキ	23
• あんかけ揚げワントン	24
• 米粉のサクサク天ぷら	25
• 米粉からあげ	26
• ロッソ（里芋のコロッケ）	27
• 米粉の鶏つくね	28
• 米粉の枝豆コロッケ	29
• 米粉団子入りミネストローネ	30

• 南瓜のもっちり団子スープ	31
• ふわふわカステラ	32
• 米粉芋もち	33
• 豆腐と米粉のみたらし団子	34
• さくふわマカロン	35
• 米粉のスノーボール	36
• 米粉のガトーショコラ	37
• 米粉のチョコムース風	38
• サクサク米粉クッキー	39
• 米粉の南瓜みたらし	40
• 米粉煎餅	41
• 油を使わない米粉ドーナツ	42
• フォンダンショコラ	43
• 苺を使った米粉のパンケーキ	44
• 米粉とバナナのパウンドケーキ	45
• 米粉の林檎マフィン	46
• 米粉のチーズタルト	47
• 米粉ときな粉のショートブレッド	48
• 米粉ときな粉のしっとりクッキー	49
• 米粉のもちもちスコーン	50
• 写真で見る米の栽培	51



山梨県の郷土料理 米粉を使ったみみ

【材料】2人分

米粉	100 g
水	80 cc
大塚人参	70 g
じゃが芋	140 g
しめじ	80 g
白菜	150 g
めんつゆ	大さじ1
油揚げ	10 g
甲州味噌	大さじ2
砂糖	小さじ1
水	300 cc



5月上旬水田に堰で水を呼び込む。

ポイント

- みみとは鰯沢十谷に伝わる箕の形をした主食である。箕は農具で貴重な器具である為その形にして汁の中に入れた。暮れには箕に収穫食品を入れ神様にお供えた。
- みみは、しっかりと閉じる。
(縁起ものなので気持ちを込めながら作る)
- 具材には季節の好みの野菜を入れる。

【作り方】

- ① 米粉は水を少しずつ加え捏ねる。生地を伸ばし5 cmの正方形にカットする。
- ② 写真のような形を整え、沸騰した湯で3分間茹でる。
- ③ 鍋に水を入れ食べやすく切った野菜と調味料を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、みみを入れ少し煮込む。
- ⑤ ④は熱い内にすすめる。



箕(み)

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)	324	9.1	3.5	65.2	78	2.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
272	0.21	0.14	43	0.65	5.4	2.1

米粉入りピタパン

【材料】2人分

米粉	15g
薄力粉	25g
強力粉	35g
食塩	ひとつまみ
ぬるま湯	50cc
ドライイースト	1.5g
豚挽き肉	40g
玉葱	1/8個
レタス	1/2枚
トマト	1/8個
生姜	1/4かけ
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
胡椒	少々



【写真2人分】

ポイント

- 生地をまとめやすいように米粉の分量を調節してもちもちふんわり食感にした。
- カレー粉とケチャップを使って食欲増進するような味付けにした。

【作り方】

- ① 米粉・薄力粉・強力粉・ドライイーストを1つのボールに入れ軽く混ぜる。ぬるま湯に食塩を溶かして粉に少しずつ加えながらまとめる。
- ② ①を5分間こねてなめらかにし、暖かいところで30分ねかせる。
- ③ 玉葱、生姜はみじん切りにする。レタスは細切りにし、トマトは薄切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し生姜と玉葱を炒める。しんなりしてきたら豚挽肉を入れ、さらに炒める。肉の色が変わったら調味料を加え炒める。
- ⑤ ②をフライパンで焼き、生地の中に具を詰める。

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)	198	7.5	3.7	31.7	46	1.1
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
8	0.19	0.07	3	1.29	1.8	1.4

フワもちお好み焼き

【材料】2人分

米粉	100g
長芋	20g
豚ばら肉	20g
コウイカ	15g
キャベツ	15g
長葱	10g
卵	1個
水	80cc
中濃ソース	10g
マヨネーズ	15g
鰹節	少々
青海苔	少々



【写真2人分】



ポイント

- ・小麦粉アレルギーのある人でも食べられるお好み焼きに仕上げた。
- ・米粉を使用する事で、生地がモチモチとした食感になる。

5月下旬、水田では、しろかき・田植えと農繁期の真っ最中。

【作り方】

- ① ボールに米粉と水を入れ混ぜる。
- ② ①にすり卸した長芋と線切りキャベツを加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油を敷き、豚肉とイカを炒める。
- ④ ③に②を半分流し入れる。生地の中真ん中に卵1個を割り加える。
- ⑤ 両面をしっかりと焼く。
- ⑥ 皿に盛り、中濃ソース、マヨネーズ、長葱、鰹節、青海苔をトッピングする。



長芋

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)	338	10.7	12.0	44.0	36	1.9
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
54	0.15	0.16	5	2.64	1.1	0.6

米粉で吉田のうどん

【材料】2人分

米粉	100g
薄力粉	40g
食塩	少々
ぬるま湯	80cc
打ち粉	適量
キャベツ	30g
鳴沢菜	30g
長葱	10g
油揚げ	15g
馬肉（鹿肉、猪肉）	30g
サラダ油	2g
醤油	20g
味醂	20g
砂糖	2g
出し汁	200cc
水	100cc



ポイント

- ・米粉のモチモチ感が吉田のうどんの特徴でもあるコシになり、弾力がある。
- ・キャベツ、鳴沢菜は鳴沢産の食材を使い、地産地消を心掛けた。
- ・少し薄味にして、塩分を控え七味唐辛子他で風味を付ける。
- ・馬肉が無ければ鹿肉他ジビエ肉を用いる。

【作り方】

- ① ボールに米粉、薄力粉、食塩を合わせ、ぬるま湯を少しずつ加えながら5分程捏ね、耳たぶ位の硬さになったら打ち粉をして、綿棒で3mmの厚さに伸ばし、8mmの細さに切る。
- ② たっぷりの沸騰した湯で①を茹でる。湯が吹きこぼれそうになったら打ち水をして、再び沸騰させ、茹で上がった麺を冷水にさらし、ザルに取る。
- ③ キャベツは2cm、鳴沢菜は4cmに切り、長葱は小口切りにする。キャベツは茹でる。
- ④ 馬肉は一口大に切り、フライパンに油を入れ炒め、醤油と味醂で味付けをする。
- ⑤ 鯉節で出し汁を作り、1cmに切った油揚げを加え、残りの醤油、味醂、砂糖で味付けする。
- ⑥ 皿に②の麺を盛り、つゆを入れ、キャベツ、鳴沢菜、油揚げ、炒めた馬肉、長葱をのせる。

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)	372	11.3	4.9	65.3	74	2.1
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
41	0.14	0.12	13	0.94	1.6	1.5

米粉のたこ焼き

【材料】2人分

米粉	50g
薄力粉	100g
卵	25g
タコ	50g
長葱	50g
水	300cc
紅生姜	25g
油	5g
中濃ソース	5g
マヨネーズ	5g
青海苔	2g
鰹節	2g



【写真2人分】



見渡す限りの水田

ポイント

- ・米粉と薄力粉がダマにならない様によく混ぜる。
- ・焼き加減に注意する。
- ・中に入れる具は、好みで変えても良い。
- ・具で栄養バランスが図れる様に野菜を多彩に用いると良い。

【作り方】

- ① タコと長葱を細かく切る。
- ② ボールに米粉・小麦粉・卵・水を入れ泡立て器でダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ③ 焼き型をよく熱し、油を多めに敷き、生地をたっぷり流し込み具を入れる。
- ④ 周りが固まってきたら、竹串で生地を集め裏返し回転させながら丸く仕上げる。
- ⑤ 焼き上がったら皿に移し、ソース・マヨネーズ・青海苔・鰹節をかける。
- ⑥ 紅生姜を添え、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)	371	12.2	9.6	61.4	50	1.9
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.13	0.13	3	0.89	2.7	1.5

ほうれん草とベーコンの米粉パスタ

【材料】2人分

米粉	18g
米粉パスタ	160g
ほうれん草	150g
ベーコン	15g
しめじ	50g
バター	6g
牛乳	300g
パスタゆで汁	300cc
コンソメ	小さじ1
粗挽き胡椒	少々



稲刈り終了

ポイント

- ・粉っぽくしないようにするため野菜に米粉をなじませるところ。
- ・小麦粉の代わりに米粉を使い小麦アレルギーにも対応したクリームソースを作った。

【作り方】

- ① 米粉パスタをたっぷりの湯で1分短めに茹でる。
- ② ほうれん草、ベーコンは4cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを敷き②を炒める。
- ④ 弱火にして小麦粉をまんべんなく③へふりかけ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ④へ入れダマにならないように混ぜ、お玉一杯のパスタの茹で汁とコンソメを入れとろみが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 茹で上がった米粉パスタを⑤へ入れよく混ぜ合わせる。器に盛り胡椒を振りかける。

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)	511	18.9	13.3	76.1	217	2.7
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
345	0.33	0.44	30	6.66	4.4	1.7

八幡芋とコーンの米粉チヂミ

【材料】2人分

米粉	100g
卵	60g
水	80cc
醤油	大さじ1/2
食塩	小さじ1/4
八幡芋	50g
甘々娘	50g
蕪	10g
菜種油	5g



里芋の畑

ポイント

- ・山梨県甲斐市の特産品の八幡芋を使用した。
- ・コーンが入っているので甘味があり子供でも食べやすい。
- ・外側はカリッと、中は柔らかく仕上げた。
- ・好みで具を変えても良い。



稲刈り終わった水田

【作り方】

- ① 蕪は5cmに切る。
- ② 八幡芋は皮を剥き1cm角に切る。
- ③ 卵は水で溶きほぐし米粉を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に醤油と食塩を加えて蕪、八幡芋、コーンも入れる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、④を焼く。

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)	293	8.5	6.3	48.4	27	1.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
61	0.11	0.18	3	1.03	2.0	1.3

甲斐サーモンレッドの米粉クリームパスタ

【材料】2人分

米粉	25g
強力粉	70g
卵	L1個
オリーブオイル	小さじ1
食塩	1つまみ
打ち粉	適量
甲斐サーモンレッド	60g
玉葱	1/2玉
ほうれん草	3束
牛乳	200cc
粉チーズ	3g
バター	5g
コンソメ	小さじ1
食塩	少々
胡椒	少々
薄力粉	大さじ1



ポイント

- ・山梨の特産品の甲斐サーモンレッドのピンク色とほうれん草の緑で彩も良くした。



甲斐サーモンレッド
甲斐サーモンの餌に葡萄の果皮を1%加える事により鮮やかな色彩となる。

【作り方】

- ① 卵、オリーブオイル、食塩をボールに入れ混ぜ、米粉とふるった強力粉を加える。
- ② ①を混ぜ、捏ねて一まとまりにし、ラップに包んで30分ねかせる。
- ③ ねかせた生地を打ち粉をし、伸ばし畳んで切る。
- ④ 玉葱とほうれん草をバターで炒めて薄力粉を入れ、少しずつ牛乳を加える。
- ⑤ 粉チーズとコンソメ、焼いた甲斐サーモンレッドを加え食塩と胡椒で味を調える。
- ⑥ ⑤と茹でたパスタを絡ませ、皿に盛り、上に甲斐サーモンをのせる。

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)	548	30.4	20.1	58.6	282	2.5
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
324	0.32	0.62	29	8.44	4.1	2.0

米粉ほうとう

【材料】2人分

・ほうとう麺	
米粉	50 g
強力粉	50 g
水	50 cc
・ほうとう汁	
白菜	100 g
浅尾大根	50 g
大塚人参	60 g
天空南瓜	50 g
八幡芋	50 g
玉葱	30 g
しめじ	70 g
出し汁	700 cc
甲州味噌	20 g



大塚人参



ポイント

- ・米粉を使って麺を作った為、もちもちとした食感になる。
- ・たくさんの特産品野菜を使用した事で色どりや地産地消にも心掛けた。
- ・甲州味噌でよく煮込む事で、全体に味がしみ込み美味しくなる。

【作り方】

- ① 大塚人参と浅尾大根は銀杏切り、他の材料も適切な大きさに切る。
- ② ボールに米粉と強力粉を入れよく混ぜて、30分間ねかせる。麺棒でのばす。
- ③ のばした麺をたたみ、太さ1cmに切る。
- ④ 鍋に出し汁を入れ、沸騰したら大塚人参、浅尾大根、八幡芋を加えて加熱し、次にほうとうの麺を加えて煮込む。
- ⑤ 残りの具材を鍋に入れ、全体に火が通るまで煮込む。
- ⑥ 甲州味噌を入れて味を整え盛り付ける。

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)	278	10.6	1.6	56.2	127	2.3
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
330	0.24	0.34	31	0.23	6.7	1.6

お雑煮

【材料】2人分

米粉	40g
ぬるま湯	適量
鶏むね肉	50g
大塚人参	20g
鳴門	15g
みつ葉	2g
出し汁	400cc
醤油	小さじ2



祝日には、紅白の餅が用意される

ポイント

- ・餅の代わりに米粉を使って団子にした。
- ・団子を作る時は、少しずつぬるま湯を入れ耳たぶ位の固さにする。
- ・なるととみつ葉を入れ彩りを良くした。

【作り方】

- ① ボールに米粉とぬるま湯を入れ耳たぶ位の固さになるまで捏ねる。
- ② 団子の様に丸め真ん中をくぼませ沸騰した湯に入れ、浮かび上がってきたものを引き上げ冷水にとる。
- ③ 大塚人参は線切りにし、鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に出し汁と②、③を煮る。
- ⑤ あくを取り調味料を入れる。
- ⑥ 煮立ったら、鳴門とみつ葉を入れ椀に入れすすめる。



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)	134	7.2	3.1	18.0	7	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
87	0.05	0.03	1	0.95	0.4	0.9

米粉のもちもちラザニア

【材料】2人分

米粉	100g
薄力粉	100g
ホールトマト	60g
豚挽肉	60g
玉葱	60g
チーズ	20g
ケチャップ	10g
固形コンソメ	2g
中濃ソース	10g
醤油	5g
バター	10g
食塩	0.5g
胡椒	少々
乾燥パセリ	少々



【写真3人分】

ポイント

- ・薄力粉を加える事で、モチモチ感を引き出した。
- ・ミートソースは具をたっぷり入れる事でボリューム感を表現した。

【作り方】

- ① 鍋にバターを敷き、みじん切りにした玉葱と豚挽肉を炒める。
- ② ①にホールトマト、食塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、中濃ソースを加えて煮る。
- ③ 米粉と薄力粉を一緒にふるい、水を少しずつ加えながら耳たぶの硬さまでこねて、ラップをかけ30分ねかせる。
- ④ ③を長方形に伸ばし5枚程とり、沸騰した湯に入れ、浮いてくるまで茹でる。
- ⑤ ④は湯からあげ水気を除き、グラタン皿にミートソースと交互に重ね、チーズと乾燥パセリをのせる。
- ⑥ ⑤は200℃のオーブンで15~20分、焼き色が付くまで焼く。

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)	538	16.1	12.7	85.2	102	1.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.34	0.16	10	6.21	2.7	1.9

米粉うどんナポリタン

【材料】2人分

米粉	100g
薄力粉	100g
食塩	0.5g
水	100cc
薄力粉（打ち粉）	大さじ1
ウインナー	40g
ピーマン	50g
マッシュルーム	30g
トマトケチャップ	100g
牛乳	大さじ2
食塩	0.2g
胡椒	少々
粉チーズ	1g
油	3g



ポイント

- ・茹で過ぎると出来上がりがベッタリしてしまうので注意する。
- ・米粉をふるいにかけて、しっかり捏ねることによりザラザラ感がなく、もちりとした食感となった。
- ・ケチャップとうどんを炒める時は素早く混ぜる。



米粉のニョッキ

【作り方】

- ① 食塩と水は混ぜ、ボールに米粉と薄力粉を入れ食塩水を加え混ぜる。
- ② ①を厚手のポリ袋に入れ、滑らかになるまで10分間踏み1時間ねかせる。
- ③ ②は麺棒で均等にのばし生地を屏風折りにし、包丁で5mm幅に切る。10分間茹でる。
- ④ ウインナーは斜め切り、ピーマンとマッシュルームは薄切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④と食塩、胡椒、材料の半分のケチャップを入れ炒める。
- ⑥ 茹でた麺を⑤に入れ、残りのケチャップと牛乳を加えて炒め、粉チーズをかける。

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)	500	11.4	10.4	86.8	46	1.2
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
28	0.22	0.14	19	3.08	2.9	1.4

米粉のシチュー風カニドリア

【材料】2人分

米粉	40g
玉葱	1/4個
豚バラ肉	60g
舞茸	20g
じゃが芋	小2個
マーガリン	35g
豆乳	180cc
白ワイン	30cc
水	30cc
コンソメ	少々
にんにく	10g
オリーブ油	大さじ1
ご飯	精白米 40g
	黒米 40g
長葱	10g
ピーマン	1/2個
大塚人参	1/4個
カニカマ	3個
食塩・胡椒	少々
ケチャップ	大さじ1



【写真2人分】

ポイント

- ・アレルギー7品目に気を付けて考えた。
(カニカマはカニエキスを含まないものにする)
- ・軽く表面に焦げ色がつく程度に焼くと良い。



黒米の水田

【作り方】

- ① 鍋にオリーブ油を敷きバターを入れみじん切りにした玉葱と舞茸を炒めて大蒜を加える。
- ② 水を入れたらじゃが芋と豚肉を加え、さらに米粉をふるって入れ軽く混ぜる。
- ③ 白ワインを入れ少し煮詰めたら豆乳を加え、コンソメを入れ混ぜながらしばらく煮込む。
- ④ フライパンへサラダ油を敷き、みじん切りにした人参とピーマン、長葱を炒める。
- ⑤ ご飯とカニカマを加え食塩、胡椒、ケチャップで味を調える。
- ⑥ ⑤を深皿へ盛り③をかけ、予熱 200℃のオーブンで10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)	389	8.2	15.0	51.0	30	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
50	0.20	0.08	14	4.23	4.2	1.4

米粉のすいとん汁

【材料】2人分

米粉	100g
水	600cc
砂糖	小さじ1
白炒り胡麻	大さじ1
鶏胸肉	150g
里芋	80g
白菜	80g
えのき	50g
長葱	40g
大塚人参	20g
鰹節	30g
水	1ℓ
醤油	少々
食塩	少々
一味唐辛子	少々



ポイント

- 野菜、きのこは好みのものを使用できる。根菜類はたっぷりがおすすめ！
- スープを時短で調理したい時は白だしで代用する。
- すいとんの固さはお好みで。



【作り方】

- ① 野菜類を银杏切りや食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② 出汁を取り、鍋に野菜類を入れ火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ弱火で加熱する。
- ③ ボールに米粉と砂糖を入れ、煮汁を加え、胡麻を加え混ぜる。
- ④ 手に水をつけながら③の生地を丸め中央をつぶしその都度、鍋に入れて煮る。
- ⑤ すいとんに火が通ったら白菜の葉を加え、しんなりするまで火にかけ煮込む。
- ⑥ 醤油や食塩で味を調え長葱の青い部分を加え火を止め、好みで一味をふる。

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)	352	23.1	5.8	51.8	127	2.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.26	0.18	16	1.05	4.5	0.3

米粉の焼き肉まん

【材料】2人分

米粉・強力粉	各 50 g
イースト	4 g
砂糖	10 g
食塩	1 g
ぬるま湯	60 cc
豚挽き肉	73 g
干椎茸	1 枚
筍	33 g
長葱	18 g
オイスターソース	5 g
醤油	5 g
清酒	5 cc
砂糖	3 g
鶏がらスープの素	1 g
食塩	少々
胡椒	少々
胡麻油	4 g
胡麻	少々



【写真3人分】

ポイント

- ・生地は中央を厚く、周りは薄く伸ばす。
- ・筍、干椎茸は荒みじん切りにすると食感があり味も良い。
- ・焼く事で外はカリッと、中はモチモチした食感を楽しめる。

【作り方】

- ① ボールに油以外の材料を入れ捏ねる。まとまったら油を加え捏ね 30 分発酵させる。
- ② ボールに豚挽き肉、みじん切りにした野菜、調味料を入れ練る。
- ③ ①の生地を切り分け丸め、ラップをかけ 10 分休ませる。
- ④ ③は打ち粉(分量外)をし、円形に伸ばす。中央に餡をのせ成型する。
- ⑤ フライパンに胡麻油を敷き、④を並べる。両面に焼き色がついたら水 2/3 カップを加え中火で 3 分加熱する。
- ⑥ 弱火で 5 分蒸し焼きにし水分が無くなったら蓋を取り、強火で底をカリッと焼く。

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)	116	0.4	0.5	16.2	5	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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	0.16	0.20	1	0.98	0.9	0.5

米粉ピザ

【材料】2人分

米粉	170g
片栗粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
食塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
水	150cc
ケチャップ	適量
トマト	適量
ピーマン	適量
とうもろこし缶詰	適量
ピザ用チーズ	適量



ポイント

- ・生地は乾きやすいので素早く混ぜる。
- ・上にのせる食材を季節ごとに変えると、季節感が出る。
- ・ミミを作る事で、具材が外に出にくい。
- ・小麦アレルギーの方も食べる事が出来る。



1月14日小正月のどんどこ焼き米粉団子を焼く



【作り方】

- ① Aをビニール袋に入れ、水を少しずつ加え混ぜる。
- ② ①は扱いやすい硬さに調節し耳たぶぐらいの硬さにする。
- ③ ②を袋から出し、クッキングシートの上で丸く伸ばす。
- ④ ③の上にケチャップをまんべんなく塗り、食べやすい大きさに切った具材をのせる。
- ⑤ 180℃で10分間オーブンで焼く。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。

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)	308	1.6	7.8	26.3	102	0.2
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.01	0.02	3	1.86	0.5	1.5

米粉グラタン

【材料】2人分

米粉	20g
玉葱	100g
鶏もも肉	100g
マカロニ	60g
ミックスチーズ	40g
ブロッコリー	30g
バター	20g
ブイヨン	1/2個
牛乳	350cc
水	30cc



山梨の春の特産品

ポイント

- ・彩りを考え、ブロッコリーを上へのせた。
- ・県産の米粉を使用する事で地産地消を意識した。
- ・好みの野菜を入れても良い。
- ・マカロニをじゃが芋に替えると、小麦を使わないグラタンに仕上がる。



山梨の夏の特産品

【作り方】

- ① 玉葱は薄く半月切り、鶏肉は一口サイズに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉葱、鶏肉を炒める。
- ③ 玉葱がしんなりしてきたら、米粉を入れ、軽く混ぜる。
- ④ ③に牛乳、水、ブイヨン加え、少し混ぜ、茹でたマカロニを入れ弱火でトロミが付くまで煮る。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、チーズをのせオーブンで焦げ目が付く様に10分程焼く。

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)	360	24.2	28.1	44.5	347	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
198	0.23	0.49	23	14.71	2.3	1.8

米粉のトルティーヤ

【材料】2人分

米粉	50g
牛乳	100cc
ほうれん草	50g
卵	60g
ハム	10g
スライスチーズ	20g
レタス	15g
コールスロー	5g
鶏ささみ	15g
大塚人參	7g
キャベツ	15g
チリソース	小さじ1
オリーブ油	大さじ1



ポイント

- 生地にほうれん草を混ぜて、色鮮やかに仕上げた。
- 具材のキャベツと大塚人參にコールスローを絡めて、味を染み込ませた。
- 食べ応えがあるように、具材を大きく切った。



【作り方】

- ① 溶き卵に牛乳、オリーブ油、米粉を加えて混ぜる。
- ② ①を半分に分け、片方に茹でたほうれん草をミキサーにかけ、2種類にし、30分冷蔵庫でねかせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を敷き、中火で②の生地を焼く。
- ④ ほうれん草生地は、線切りにしたキャベツと大塚人參をコールスローと和え、生地の上に置き、茹でた鶏ささみものをせて巻く。
- ⑤ プレーンの生地は、レタス、ハム、スライスチーズをのせて巻き皿に盛る。
- ⑥ チリソースやコールスローを小皿に入れ添える。

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)	302	13.1	16.2	25.3	155	1.5
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
222	0.15	0.32	16	4.41	1.3	0.7

もちもち具だくさんおやき

【材料】2人分

米粉	25g
強力粉	25g
片栗粉	小さじ1
食塩	少々
ぬるま湯	40cc
胡麻油	小さじ1/2
打ち粉（薄力粉）	適量
大塚人参	10g
椎茸	10g
野沢菜	10g
ヤーコン	10g
さつま芋	10g
玉葱	10g
豚挽き肉	15g
胡麻油	小さじ1/2
食塩・胡椒	適量
味噌	2g
砂糖	2g



【写真2人分】

ポイント

- ・米粉を使用した事で皮がもちもちし冷めても美味しく食べられる。
- ・野菜の自然な甘みが楽しめる。
- ・胡麻油と一味唐辛子で風味と食欲が増す。

【作り方】

- ① 食材はすべて粗みじん切りし、フライパンで炒め煮にして冷ます。
- ② ボールに粉類をふるい、食塩・ぬるま湯・胡麻油を入れ 150 回捏ね 30 分ねかす。
- ③ 生地と具材を4等分にし、麺棒でのばし具材を包む。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き焼き目が付くまで加熱し、水を少し入れ蒸し焼きにする。
- ⑤ ④は水分が無くなったら皿に盛る。

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)	177	4.3	5.9	25.2	15	0.5
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
50	0.10	0.04	5	1.11	1.2	0.5

甲州風ラザーニャ・ヴェルデ

【材料】2人分

米粉	50g
片栗粉	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
卵（M玉）	1/2個
食塩	ひとつまみ
湯	適量
無塩バター	15g
薄力粉	大さじ1
牛乳	150cc
食塩・胡椒・コンソメ	少々
茹卵	1個
ピザ用チーズ・粉チーズ	適量
ほうれん草	40g
大塚人参	15g
甲州地鶏の鶏胸肉	35g
食塩・胡椒・清酒	少々



【写真2人分】

ポイント

- ・ほうれん草、大塚人参、ソースで、彩り豊かにした。
- ・生地に粉チーズを練り込み、米粉のモチモチ感に濃厚な豊かな風味を加えた。
- ・ラザーニャ・ヴェルデはイタリアで親しみあるほうれん草と卵のラザーニャで、それを甲州風にアレンジした。

【作り方】

- ① 生地を作る。
- ② ほうれん草、大塚人参は茹で水気を切り飾りと中に挟む用で分け適当な大きさに切る。甲州地鶏は食べやすい大きさに切り、清酒、食塩・胡椒をまぶして焼く。
- ③ ベシヤメルソースを作る。
- ④ オーブンを250℃で予熱し、耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗り、ベシヤメルソース、生地、ほうれん草、茹で卵のスライス、大塚人参、ベシヤメルソースの順に重ねる。3~4層が目安。
- ⑤ 一番上にベシヤメルソース、ピザ用チーズ、ほうれん草、甲州地鶏、飾りの大塚人参、粉チーズをのせオーブンで200℃で表面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 好みに粉チーズをかけると美味しい。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)	412	16.6	22.5	23.4	209	1.5
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
321	0.12	0.41	9	1.07	1.1	0.9

米粉のもちもちトッポッキ

【材料】2人分

米粉	50g
片栗粉	25g
水	50cc
玉葱	35g
大塚人参	15g
長葱	5g
水	50cc
煎り胡麻(白)	小さじ1/2
コチュジャン	10g
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2
卸しにんにく	2g



ポイント

- ・米粉と片栗粉を使用した事で、もちもち感を出した。
- ・甘辛く味付けし誰でも食べやすくだ。
- ・味噌も入れる事で、味に深みを出した。
- ・冬はトマト、夏は南瓜を加えると良い。



コーンと米粉の濃厚スープ

【作り方】

- ① 片栗粉と米粉をボールの中で混ぜ、水を加えて捏ねる。
- ② ①がまとまったら五等分し、まな板の上で転がし棒状にする。
- ③ ②を長さ4cm程の間隔で切り、沸騰した湯で約3分茹でる。
- ④ 玉葱、大塚人参、長葱を細切りにし、沸騰した湯に調味料と野菜を入れ火にかけ3分煮る。
- ⑤ ④に火が通ったらトッポッキを加え、くっつかないように混ぜながら5分程煮込む。
- ⑥ ⑤は器に盛り、煎り胡麻をかける。



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)	322	5.1	1.8	70.2	57	1.2
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
114	0.85	0.04	4	0.34	2.1	2.1

海老と豚肉の焼売

【材料】2人分

米粉、強力粉、水	各 20 g
グリーンピース	6 粒
～海老の焼売～	
海老	30 g
玉葱	20 g
はんぺん	15 g
片栗粉	3 g
オイスターソース	1.5 g
醤油	1 g
胡麻油	1 g
清酒	2 cc
生姜	1 g
～豚肉の焼売～	
豚挽き肉	50 g
玉葱	20 g
片栗粉、砂糖	各 3 g
醤油	6 g
胡麻油	2 g
鶏がらスープの素	1 g
生姜	1 g



【写真2人分】

ポイント

- 海老の焼売には、はんぺんを入れ柔らかく仕上げた。
- 彩りにグリーンピースをのせ蒸した。
- 大きめに作り、食べごたえのある焼売にした。
- 2種類の焼売を楽しめる。

【作り方】

- ① 米粉と強力粉を合わせ、水を加えて捏ねる。冷蔵庫で約3時間ねかす。
- ② ①を麺棒で薄く伸ばし包丁で7cm角の正方形に切る。
- ③ 玉葱はみじん切り、海老とはんぺんは細かく刻む。
- ④ 海老の焼売と豚肉の焼売、それぞれの材料を全て混ぜ、皮で包む。
- ⑤ グリーンピースをのせ、約10分蒸し皿に盛る。

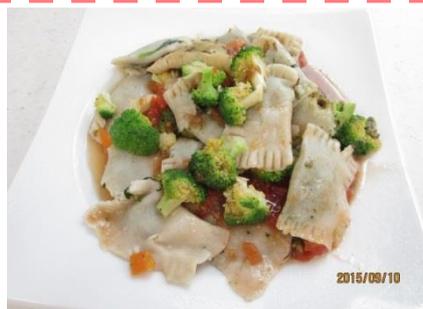


栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	184	10.1	5.3	20.4	23	0.7
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.19	0.07	4	1.73	0.7	1.1

トマトソースの米粉ニョッキ

【材料】2人分

米粉	25g
じゃが芋	100g
玉葱	110g
トマト缶	200g
豚挽肉	50g
パセリ	10g
ケチャップ	5g
固形コンソメ	2g
食塩	少々
胡椒	少々



米粉のラビオリ

ポイント

- ・トマト缶は酸味がきいているのでケチャップを入れ食べやすく工夫した。
- ・ニョッキは浮いてきたら湯から取り出す。
- ・玉葱は食感があった方が美味しいので、炒め過ぎに注意する。

【作り方】

- ① じゃが芋を茹で、冷ます。荒熱を取り潰す。
- ② ①に米粉と食塩、胡椒を入れて、よく混ぜ、1つにまとめる。
- ③ 玉葱をみじん切りにし、フライパンに油を敷いて玉葱と豚挽肉を炒める。
- ④ ③にトマト缶とケチャップ、固形コンソメを入れ煮詰める。
- ⑤ ②を小さく分け、手で丸めてニョッキの形にする。
- ⑥ たっぷりの湯でニョッキを茹でる。
- ⑦ ④で煮詰めたものと絡ませ皿に盛る。



稲藁は、多様に用いられる

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)	197	9.3	4.4	30.8	91	2.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
165	0.34	0.22	74	1.54	3.0	1.2

あんかけ揚げワンタン

【材料】2人分

米粉	40g
片栗粉	10g
湯	50cc
食塩	少々
揚げ油	適量
★豚挽肉	2g
★長葱	5g
★にんにく・生姜	小さじ1/2
★片栗粉	大さじ1
★調理酒・醤油	小さじ1/2
★食塩・胡椒	少々
*玉葱	25g
*大塚人参・ピーマン	10g
*油	適量
*醤油・味醂・調理酒	大さじ1/4
*出し汁	50cc
*片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2



【写真2人分】

ポイント

- ・皮を薄く作るために薄く広げる。
- ・米粉は手にくっつきやすいので湯は少しずつ入れる。
- ・米粉を使用し、外はさっくり中はもちりとした食感のワンタンに仕上げた。

【作り方】

- ① 米粉・片栗粉・湯・食塩を混ぜ、ザルでこした後30分ねかせる。
- ② フライパンに油を敷き①を薄く広げ、弱火で透明になるまで加熱する。
- ③ 長葱をみじん切りし、にんにくと生姜はすりおろし、★を混ぜ合わせる。
- ④ 玉葱・大塚人参・ピーマンを細く切り、フライパンに油を入れ炒めとろみが付くまで煮る。
- ⑤ ②に③を包み、油で揚げる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、④を上にかける。



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)	143	3.6	5.1	30.3	10	0.4
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
43	0.05	0.04	10	0.68	0.6	0.5