

小麦粉不使用



# 家庭でつくる 簡単米粉料理レシピ集

栃木県米粉食品普及推進協議会



# 目次

ページ	品目
5P	チキンカレー
6p	ライスマルク
7p	鶏もも肉のカラフル野菜のソテー
8p	米粉のミネストローネ
9p	出汁巻卵
10p	鶏の治部煮
11p	チキンナゲット
12p	れんこんバーグ
13p	米粉のもんじゃ焼き
14p	黒酢酢豚
15p	シフォンケーキ
16p	ベビーカステラ
17p	米粉のブラウニー
18p	米粉プリン
19p	バナナブレッド
20p	焼きドーナツ
21p	洋梨のクラフティー
22p	スコーン

## 米粉の特徴

- ・低吸油
- ・グルテンフリー
- ・しっとり・もちもち食感
- ・アミノ酸スコアが高い

米粉を消費して  
食料自給率を上げようまる！



©栃木県 とちまるくん

### 米粉は低吸油

小麦粉よりも油の吸収率が低くヘルシー、揚げ物に使用するとサクサク感が長く継続

### グルテンフリー

グルテンを含まないためダマにならない。洋菓子で使用する場合は混ぜすぎの心配がありません。  
とろみ付けにもご使用いただけます。

### しっとり・もちもち食感

小麦粉を米粉に置き換えるだけで、しっとり、もちもち食感になります。

### アミノ酸スコア

米 65 小麦 41

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いて%表示しその9種のうちの最低値。



米粉の用途別基準・用途表記

用途表記	1番	2番	3番	測定法
主な用途	菓子・料理用	パン用	麺用 (*一部、菓子・料理用を含む。)	
項目				
粒度 ( $\mu\text{m}$ )	粒径75 $\mu\text{m}$ 以下の比率が50%以上			レーザー 回析散乱式
澱粉損傷度 (%)	10%未満			酵素法 (AACC法76-31)
アミロース含有率 (%)	20%未満 適応する用途の詳細は【参考】のとおり	15%以上 25%未満	20%以上 適応する用途の詳細は【参考】のとおり	ヨウ素呈色比色法 又は 近赤外分光方式
水分含有率 (%)	10%以上15%未満			105℃乾燥法 又は 電気抵抗式 (電気水分計)
グルテン添加率 (%)	-	18~20%程度 (*グルテンを添加している旨を明記する必要)	-	-

【参考】 各米粉の具体的な用途の例及びアミロース含有率に応じた用途詳細

1番		2番	3番	
アミロース含有率			アミロース含有率	
ソフトタイプ	ミドルタイプ		ハードタイプ	
15%未満	15%以上 20%未満		25%以上	
柔らかいスポンジケーキ(例えばシフォンケーキなど)、クッキー	スポンジケーキ、クッキー、天ぷら粉、お好み焼き粉、から揚げ粉、惣菜類(とろみ付け等)	パン全般	麺全般	強弾力の麺、洋酒に浸すなどの固めのケーキ

<付帯事項>

- 1番の米粉は、アミロース含有率の別によって適応する用途が異なるので、米粉製造業者は、上表を参考としながら、表示等により、消費者等に対して、用途の詳細情報を伝達するものとする。
  - 3番の米粉であってアミロース含有率25%以上のものは強弾力の麺への適正が高いので、米粉製造業者は、上表を参考としながら、表示等により、消費者等に対して、当該情報の積極的な提供に努めるものとする。
- 注)上新粉など、既存用途向けの米穀粉は対象としない。

# チキンカレー



レシピ提供： 磯波里

どうぐ：包丁、まな板、鍋、木べら、ポウル

作業時間：約1時間

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	150g	水	1.5カップ
玉ねぎ	1/4個	α 顆粒スープの素	小さじ1
バター	5g	トマトケチャップ	大さじ1
にんにくみじん切り	1/2片分	ひよこ豆(水煮缶)	100g
しょうがみじん切り	1/2片分	米粉	大さじ1
カレー粉	大さじ1	水	大さじ1
		ガラムマサラ	少々

## 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウ(分量外)をしておく。
- 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 鍋にバターを入れ、にんにくを炒める。
- 香りが出たら、玉ねぎ、しょうが、カレー粉を入れて良く炒める。
- これに鶏もも肉、αを入れ煮立ったら弱火にして20分煮込む。
- 最後に豆と水で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで煮込み、ガラムマサラを適量加える。



## ライスマルク



レシピ提供： 粥波里

どうぐ： 鍋、ゴムベラ、まな板、  
包丁、ハンドミキサー

作業時間： 約30分

### 材料（1杯分）

米粉	10g
砂糖	30g
水1	125g
バター	3g
さつまいも	60g
水2	23g
レモン汁	適量
氷	適量

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、柔らかく茹でておく。
- ② 鍋に米粉、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ ②にαを入れて中火にかけ、とろみをつける。
- ④ ③に①のさつまいもと水2を足してミキサーにかけ、粗熱をとる。
- ⑤ 最後にレモン汁を加え、氷を入れてできあがり。

## 鶏もも肉のカラフル野菜のソテー



レシピ提供： 日の本穀粉 粥

どうぐ： まな板、包丁、ボウル、  
キッチンペーパー、  
フライパン、菜箸

作業時間： 約30分

### 材料（4人分）

鶏もも肉	2枚	ズッキーニ	1/2本
塩	小さじ1・1/2	プチトマト	4個
こしょう	少々	黄パプリカ	1/2個
白ワイン	大さじ1	塩、こしょう	各少々
ローズマリー	2枝	にんにく（みじん切り）	1片
米粉	大さじ1・1/2	オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り、厚みを開いて半分に切る。αに漬け込む。
- ② ズッキーニは1cmの輪切りにして、プチトマトはへたを取る。  
黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の鶏肉の水気を軽くふき取り、米粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、  
中火で鶏肉の皮目を下にして焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ⑥ 鶏肉は取り出し、②の野菜を焼く。塩とこしょうで味をつける。
- ⑦ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、野菜を添える。



## 米粉のミネストローネ



レシピ提供：日の本穀粉啾

どうぐ：まな板、包丁、鍋、木べら、おたま、ボウル

作業時間：約1時間

### 材料（8人分）

玉ねぎ	100g	オリーブオイル	大さじ2
人参	70g	にんにく	1/2片
ベーコン	30g	コンソメ顆粒	8g
じゃがいも	100g	水 (I)	6カップ
マッシュルーム水煮	50g	米粉	24g
冷凍コーン	100g	水 (II)	大さじ4
セロリ	50g		
トマト水煮缶	80g		
大豆水煮	100g		

### 作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱して、みじん切りにしたにんにくを炒めさらに1cm角にカットした野菜類とベーコンをソテーする。
- ②水(I)を加えて、コンソメ顆粒、トマト水煮、マッシュルーム水煮、大豆の水煮、冷凍コーンを加えて約30分煮る。途中でアクをとる。
- ③上白糖、塩、コショウ、トマトケチャップ（分量外）で調味する。
- ④水(II)と米粉を溶き混ぜ、③に加え軽く攪拌しながら沸騰させ、とろみを付ける。
- ⑤最後にオリーブオイルを加えて出来上がり。

## 出汁巻き卵



レシピ提供：日の本穀粉啾

どうぐ：ボウル、泡だて器、菜箸、卵焼き器、キッチンペーパー、巻きす、まな板、包丁

作業時間：約20分

### 材料（19cm1本分）

卵 (L)	3個
白だし	大さじ1
水	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1/2
米粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2
大根おろし	適宜
醤油	適宜

### 作り方

- ①ボウルに卵を割り、溶きほぐしaを加え泡だて器で混ぜる。
- ②卵焼き器にサラダ油を入れ熱し、余分な油を器に取り出す。
- ③①の卵液1/3量を流し入れ、奥から手前に巻いていく。卵を奥に寄せて油を足し、卵液を流し入れて巻いていく。
- ④焼き上がったら巻きすで形を整える。
- ⑤食べやすい大きさに切り皿に盛り、大根おろしを添えて醤油を掛ける。



## 鶏の治部煮



レシピ提供：日の本穀粉燗

道具：まな板、包丁、ボウル、鍋、菜箸

作業時間：約30分

### 材料（4人分）

a	鶏もも肉	160g	b	だし	400ml
	酒	大さじ1/2		砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4		酒	大さじ2
	米粉	大さじ2		練りわさび	小さじ1
	春菊	120g			
	生しいたけ	4個			
	長ねぎ	1/2本			
	生麩	100g			

### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切りaで下味をつける。
- ②春菊は茹でて3cmの長さに切る。生しいたけは軸を取り、飾り切りにする。長ねぎは斜めに3cmで切る。生麩は12切れに切る。
- ③鍋にbを煮立てて生しいたけ、長ねぎ、生麩を軽く煮て取り出す。
- ④①の鶏肉に米粉をまぶし③の煮汁で中まで火が通るまで煮る。
- ⑤鶏肉と野菜、生麩を盛り合わせ汁をはってわさびをのせる。

## チキンナゲット



レシピ提供：燗波里

道具：ボウル、揚げ物用鍋、菜箸

作業時間：約30分

### 材料（8個分）

鶏ひき肉	250g
顆粒スープの素	少々
塩、コショウ	少々
米粉	20g
揚げ油	適量
レモン	適宜
ケチャップ	適宜

### 作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、顆粒スープの素、塩、コショウを入れて良く混ぜ合わせる。
- ②①を小さな小判型に整え、米粉をまぶす。
- ③180℃に熱した油で約3分揚げる。
- ④お好みにより、レモンなどをかけてできあがり。



## れんこんバーグ



レシピ提供：日の本穀粉罇

どうぐ：ボウル、ゴムベラ、  
フライパン、フライ返し、  
まな板、包丁

作業時間：約30分

### 材料（3個分）

鶏ひき肉	200g	砂糖	大さじ1
れんこん（粗みじん）	150g		酒
大葉（粗みじん）	8枚	水	大さじ2
長ねぎ（みじん切り）	大さじ2		醤油
溶き卵	1/2個	米粉	小さじ2
酒	大さじ1		サラダ油
塩	少々		
おろし生姜	小さじ1		
米粉	大さじ1		

### 作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れて混ぜる。
- ②①にαを加えて粘りがでるまで更に混ぜる。
- ③れんこん、大葉、長ねぎを加え混ぜたら3等分にして形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱し③を焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3～4分焼く。
- ⑥よく混ぜたロを加えバーグに絡めながら煮詰める。

## 米粉のもんじゃ焼き



レシピ提供：罇波里

どうぐ：ホットプレート、ボウル、  
菜箸、まな板、包丁

作業時間：約20分

### 材料（2人分）

米粉	70g	揚げ玉	20g
だし汁	500g	ウスターソース	適量
卵	1個	しょうゆ	適量
キャベツ	1/4個	お好みの具材	適量
長ねぎ	1/3本		
紅しょうが	20g		

### 作り方

- ①キャベツ、長ねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに米粉、だし汁、卵を入れよく混ぜ合わせる。
- ③②に具材、調味料を入れ、200℃に熱したホットプレートで焼く。



# 黒酢豚



レシピ提供：日の本穀粉舗

どうぐ：まな板、包丁、ボウル、鍋、フライパン、菜箸

作業時間：約30分

## 材料（4人分）

豚バラ肉（薄切り）	250g	三温糖	大さじ4
醤油	小さじ2	黒酢	大さじ4
米粉	大さじ2~3	醤油	大さじ1
ピーマン	2個	ケチャップ	大さじ1
赤・黄パプリカ	各1/2個	水	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
にんにく	1片	米粉	大さじ1
生姜	10g	サラダ油	適量
長ねぎ	1/2本		

## 作り方

- ①豚バラ肉は3~4cmの長さに切り、醤油をもみ込み、米粉を全体にまぶし一口大に丸めておく。
- ②ピーマンと赤・黄パプリカは2cm角に切り、玉ねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。
- ③鍋にサラダ油を適量入れ熱し、170度で②の野菜を油通しする。次に①の豚肉を揚げる。
- ④フライパンにサラダ油（分量外）を大さじ1を入れ熱しαを炒める。香りが出てきたらβを入れとろみが付いたら③の豚肉と②の野菜を加え、混ぜたら皿に盛り付ける。

# シフォンケーキ



レシピ提供：白楊高等学校

どうぐ：ボウル、ハンドミキサー、オーブン、ゴムベラ、泡立て器、シフォン型

作業時間：約1時間

## 材料（1台分）

米粉	85g
卵黄	5個
卵白	5個
牛乳	75ml
油	35ml
グラニュー糖	70g
バニラエッセンス	数滴

## 作り方

- ①卵白にグラニュー糖半分を加えてハンドミキサーで角が立つまで泡立てる（逆さまにして落ちてこない程度）。
- ②卵黄にグラニュー糖半分を加え混ぜる。
- ③②にサラダ油、牛乳の順で加えて混ぜる。
- ④③に米粉を篩いながら加える。
- ⑤メレンゲを3回に分けて入れる。
- ⑥生地を型に入れて180℃に熱したオーブンで35分焼成する。
- ⑦焼き上がったら逆さまにして粗熱を取る。



## ベビーカステラ



レシピ提供：白楊高等学校

どうぐ：たこ焼き器、ボウル、  
泡立て器、ピック

作業時間：約30分

### 材料(6個分)

米粉	40g
卵(L)	1個
牛乳	40ml
砂糖	大さじ2
B.P	1g
チョコ	適量
油	適量

### 作り方

- ①米粉、砂糖、B.P、卵を混ぜる。
- ②①に牛乳を加え混ぜる。
- ③たこ焼き器に油をしいて加熱する。
- ④手をかざし充分に加熱されたか確認し焼き始める。
- ⑤生地を8割流し焼く。
- ⑥下面が焼けたらひっくり返し上面も焼く。
- ⑦仕上り品を取り出しチョコを絡めて冷蔵庫で冷やす。

注意点

たこ焼き器はホットプレートの場合かなり熱くなって表面だけ焦げてしまうのでスイッチをON/OFF繰り返しながら調整してください。

## 米粉のブラウニー



レシピ提供：白楊高等学校

どうぐ：パウンドケーキ型、オーブン、  
茶こし、ゴムベラ、ボウル、  
クッキングシート

作業時間：約50分

### 材料(3台分)

チョコ	240g
米粉	160g
バター	140g
卵	4個
砂糖	180g
B.P	小さじ1
塩	適量

### 作り方

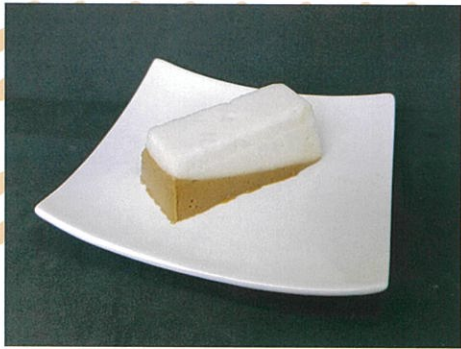
- ①米粉、塩、B.P、を篩う。
- ②バターとチョコを湯せんで溶かす。
- ③卵に砂糖を入れ溶き、①を少しずつ加え混ぜる。
- ④③に②を少しずつ加え、さっくり切るように混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた焼き型に④を流し込み、  
表面が平らになるようにする。
- ⑥型をテーブルに数回落とし空気を抜く。
- ⑦170℃に熱したオーブンで20分焼く。

\*注意点

お使いのオーブンで火通りが変わるので焼き時間を調整してください。



## 米粉プリン



レシピ提供：白楊高等学校

道具：鍋、茶こし、ゴムベラ、  
おたま、容器、オーブン、  
麺棒、

作業時間：約1時間

### 材料（プレーン）

牛乳	820ml
ゼラチン	23g
砂糖	80g
ハチミツ	80g
米粉	80g

### プレーン用ビスケット

米粉	240g
上白糖	120g
マーガリン	72g
水	48g
B.P	1g

### 作り方

- ①米粉と砂糖を篩う。
- ②①と牛乳、ハチミツを鍋に入れて加熱する。
- ③加熱し、まとまってきたらゼラチンを入れて良く混ぜる。
- ④火からおろし濾す。
- ⑤好みの容器に入れ、2～3時間冷やして完成。

\*注意点

- ・牛乳部分をコーヒーやミルクティーに置き換え、味を変えることもできます。
- ・チョコレートを入れる時は、ゼラチンを入れる前に入れて十分に溶かします。
- ・ゼラチンを入れたらよく濾すこと。ダマの原因になります。

### プレーン用ビスケット

- ①米粉、B.P、砂糖を篩う。
- ②材料を全部入れて捏ねる。
- ③薄く延ばして形はとらずに、そのまま焼き上げる。
- ④焼き上げたら粗熱を抜く。
- ⑤袋に入れて、麺棒で叩いて粉々にする。

\*注意点

- ・マーガリンはバターに置き換えられます。ただし、食塩不使用のもの。
- ・砂糖を入れた方が食感良い。

## バナナブレッド



レシピ提供：磯波里

道具：ボウル、ゴムベラ、オーブン、  
パウンドケーキ型、竹串

作業時間：約1時間

### 材料（パウンドケーキ型1本分）

米粉	140g
B.P	5g
食塩	2g
バター	80g
砂糖	60g
卵	1個
バナナ	2本
ラム酒	小さじ1

### 作り方

- ①米粉、B.Pをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②バナナ半分はペースト状に潰し、ラム酒を加え混ぜる。  
もう半分は粗めに潰して混ぜる。
- ③卵を溶き混ぜ、砂糖を2～3回に分けて加え、食塩も加える。
- ④③に溶かしバター、バナナを加え良く混ぜ合わせる。
- ⑤④に①を加え、混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑥180℃に熱したオーブンで約45分焼く。  
竹串をさして生地が付かなければ焼き上がり。



## 焼きドーナツ



レシピ提供：罫波里

どうぐ：ボウル、泡立て器、  
ゴムベラ、ドーナツ型、  
オーブン

作業時間：約30分

### 材料（8個分）

米粉	100g	お好みの具材
卵	60g	（枝豆+チーズ+コーン+こしょう）
砂糖	10g	（きんぴらごぼう+鶏ひき肉+白ごま）
サラダ油	30g	
豆乳	60g	
塩	1g	
B. P	5g	
マヨネーズ	10g	

### 作り方

- ①ボウルに卵、砂糖を入れ良く混ぜ合わせる。
- ②サラダ油、マヨネーズ、豆乳、塩を順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ③米粉、ベーキングパウダーを加え、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ④具材を入れ、さっくり混ぜたらドーナツ型に流し入れる。  
具材によっては型に予め具材を並べてから生地を流しても良い。（胡麻など）
- ⑤170℃に予熱したオーブンで25分焼く。

## 洋梨のクラフティ



レシピ提供：罫波里

どうぐ：ボウル、泡立て器、包丁、  
まな板、ゴムベラ、オーブン、  
パウンドケーキ型、竹串、  
クッキングシート

作業時間：約1時間

### 材料（パウンド型1本分）

卵	2個
上白糖	100g
米粉	120g
牛乳	125g
洋梨	1個
ラム酒	小さじ1

### 作り方

- ①ボウルに卵を溶き、上白糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①に米粉を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ひと肌程度に温めた牛乳とラム酒を②に加えて混ぜる。
- ④洋梨を一口大にカットし、③に入れて混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流し込み210℃に熱したオーブンで40分程度焼く。
- ⑥オーブンから取り出し、粗熱を取る。
- ⑦お好みの大きさに切り、冷やしてできあがり。



## スコーン



レシピ提供：日の本穀粉(株)

どうぐ：ポウル、オーブン、  
まな板、包丁、ラップ

作業時間：約1時間

### 材料（4cm角10個分）

米粉	100g
薄力粉	100g
BP	小さじ2
上白糖	大さじ3
塩	小さじ1/3
無塩バター	70g
牛乳	50g
バニラオイル	数滴

### 作り方

- ①ポウルに米粉、薄力粉、BP、上白糖、塩を入れて良く混ぜる。
- ②よく冷やしたバターを①に加えて粉とすり合わせるように手早く混ぜる。
- ③牛乳にバニラオイルを加えてさっと混ぜる。②に加えて一塊にまとめる。  
(水分量は調整してください)
- ④ラップで包み、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤生地を4回ほど折りたたみ8cm×16cm程度の長方形にする。
- ⑥端を切り落とし、8等分にカットする。切り落とし部分も併せて成形する。
- ⑦210℃のオーブンで12分程度焼成する。

## 使用した米粉と販売店

分類	米 粉	
原材料	米 粉	
商品画像		
商品名	薄力米粉	洋菓子用 米の粉
メーカー名	(株)波里	日の本穀粉(株)

※本レシピで使用

### <取扱い店舗情報>

- ・(株)波里の米粉  
イオン、とりせん、ベルク、福田屋百貨店、フレッセイ、カスミ、佐野観光農園アグリタウン、佐野市観光物産会館、どまんなかたぬま
- ・日の本穀粉(株)の米粉  
小山工場直売、道の駅思川

\*一部店舗では取り扱っていない場合がございますので、  
お手数ですが各店舗にお問い合わせください。

### 【問合せ先】

関東農政局 栃木支局

経営所得安定対策チーム

〒320-0806

栃木県宇都宮市中央2-1-16

TEL028-633-3314



米粉食品パッケージデザイン  
最優秀賞作品



直井博美・宇都宮市  
(真岡コンピュータ・カレッジ)