

こんな料理がコメ粉で
コメ粉で広がる 料理のレパートリー



ちば

コメ粉

レシピ集

第1集

平成19年3月
ちばコメ粉食品普及会

目次

- 1 コメ粉パン
 - 2 コメ粉バターロール
 - 3 コメ粉クリームパン
 - 4 コメ粉ピザ
 - 5 コメ粉シフォンケーキ
 - 6 コメ粉フルーツ入りロールケーキ
 - 7 コメ粉抹茶ロールケーキ
 - 8 コメ粉さつまいもケーキ
 - 9 コメ粉チーズケーキ
 - 10 コメ粉抹茶蒸しケーキ
 - 11 コメ粉マドレーヌ
 - 12 コメ粉クッキー
 - 13 コメ粉チーズビスケット
 - 14 コメ粉なんでも使えるヘルシークリームソース
 - 15 コメ粉シーフードクリームソース
 - 16 コメ粉シーフードクリームパスタ
 - 17 コメ粉シーフードクリームごはん
 - 18 コメ粉シーフードグラタン
 - 19 コメ粉シチュー
 - 20 コメ粉和風クラムチャウダー
 - 21 コメ粉コーンスープ
 - 22 コメ粉さつま芋シチュー
 - 23 コメ粉お好み焼き
 - 24 コメ粉豚肉かりん揚げ
 - 25 ぽてえっとコメ粉もち
 - 26 コメ粉かるかん
 - 27 コメ粉フルーツカスタード
- お問い合わせ

1 コメ粉パン

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	300g
グルテン	45g
食塩	6g
上白糖	9g
脱脂粉乳	9g
ドライイースト	5g
ショートニング	20g
水	260cc



(生地作り)

1. 米粉・食塩・上白糖・脱脂粉乳・ドライイーストを混ぜる。
2. 1にショートニングを入れ、こするようにして混ぜる。
3. 2に水を加え捏ねる。
(生地の状態を見ながら水を調整する)
10分～15分
4. 3の生地を叩きつけながら捏ねる
10分～15分

(分割・丸め・ベンチタイム)

5. 捏ね上がった生地を分割(60g)する。
6. 分割した生地を丸め、濡れ布巾を覆い、休ませる。(ベンチタイム)
10分～15分

(成形・発酵)

7. 生地を成形し、クッキングシートをしいた天板に乗せる。
(持参の具材があればこの時に入れて成形して下さい)
8. 発酵に入る。(保温できる容器38℃～40℃)
40分～50分

(焼成)

- (オーブンは200度に予熱しておく)
9. 焼き上げ(200度)焼き色を見ながら上、下入替をする。
10分
10. 焼き上がったパンの上に油をぬり放冷する。

もどる

2 コメ粉バターロール

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	208g
グルテン	42g
バター	30g
脱脂粉乳(スキムミルク)	10g
上白糖	30g
塩	4g
卵(M)	1個
ドライイースト	4g
冷水(5℃程度)	140~145cc



- * 卵の大きさによって加減
- * 材料は、「電子秤」を使って正確に測ってください。

作り方:(手捏ね法) * 時間は手でこねる場合の目安で、気温などによって若干異なります。

1. 大き目のボールに米粉、グルテン、(または、米粉パン用ミックス粉)、砂糖、脱脂粉乳、バター、イーストを入れて、よくすり合わせ均一になるように混ぜる。
2. 1に冷水、卵を入れ、ボールに沿って、円を書くように素早く力いっぱい混ぜる。(2分程度)
* 最初は、ベト付いて手に付く状態ですが、混ぜていくと耳たぶ程度の硬さに生地がまとまってきます。
3. 生地をボールから出し、引きちぎるようにこねる。(5分程度)
* 引きちぎる:片手に生地の手を持ち、もう片方の手の平の付け根で、搗き広げるようにする。
4. 生地がしっとりし、しまってきたら、生地を片手に持ったまま、生地の先端半分をまな板に叩きつけるようにして生地を繰り返して打つ。(15分~20分程度)
* 最初は、生地がちぎれ飛びやすので注意してください。
5. 生地がしっとり、表面が滑らかに
(生地を手で広げて伸ばしたとき、薄い膜のように伸びる状態になっていればOK)

参考

- 家庭用のパン焼き機や餅つき機を使用すると作業が楽にできます。
家庭用のパン焼き機や餅つき機をお使いの場合も②の作業後、ミキサーに投入してください。
家庭用のパン焼き機や餅つき機をお使いの場合、機械の特性により生地の状態が異なりますので、出来上がった生地を確認し、しっとり感や滑らかさが不足している場合は、④の作業を補足して、⑤の状態にしてください。
6. 生地が完成したら、重量を測りスケッパーで12等分に分け丸めて、乾かないように上に濡れ布巾を掛け5分程度生地を休める。
 7. 丸い生地を長い三角形にし、ロールパンの成形をする。
* 成形するときに空気を巻き込まないように(空気を巻き込むとパンに穴があいてしまうことがあります)締めすぎずに、ふんわりと丸める。
 8. オープンの天板にクッキングシートを敷き、成形した生地を載せ、オープン内に霧をふ吹くなど乾かないように発酵させる。(オープンの発酵機能を使用)
* 湿度80%、38℃~40℃で40分~50分程度(外気温が高いときは、作業中に発酵が進んでいきますので)、発酵時間が短くなります。

注意

過発酵は焼成後の「焼きしぼみ」の原因になり、モチモチ感があり、張りのあるパンができません。

参考

- * 発砲スチロールの中に熱湯を入れた茶碗を入れ、これを発酵機としても良い。
- この場合は、9~10cm角に切ったのクッキングシートに成形した生地を一つ載せて、容器に入れ発酵させる。
9. 発酵が終わったら、卵黄(分量外)を水で少し薄めたものを生地の表面に刷毛で塗る。
 10. あらかじめ、200℃~210℃に予熱したオープンに入れ10分~15分焼く。
 11. 十分な焼色が付き焼きあがったら、表面にサラダオイルを刷毛で塗り、粗熱を取ると同時に余分な水分を飛ばして出来上がりです。

もどる

3 コメ粉クリームパン

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(5人分)

＜パン生地＞

バターロール 10個
(米粉バターロールの作り方参照)

＜クリーム＞

米粉 15g
バター 小さじ1
牛乳 100cc
卵 M1個
バニラエッセンス 少々
上白糖 25g



作り方

1. 鍋に卵を入れよく混ぜる。
2. 1に上白糖と牛乳を入れ、さらに混ぜる。
3. 2に米粉を入れ混ぜ、バターを加え火にかける。
4. 木へらなどでかき混ぜながら始めは強火で、沸騰したら弱火にして約15分位練る。
5. 仕上げにバニラエッセンスを加える。
6. パンに切れ目を入れ5のクリームをはさむ。

もどる

4 コメ粉ピザ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料 (直径15cm 1枚分)

<生地>

米粉	80g
ドライイースト	1.6g
塩	1.3g
砂糖	4g
バター	4g
ぬるま湯	80cc
(冬はぬるま湯、夏は冷水)	
ショートニング・少々	



<具>

チーズ	100g
トマト	小1個
タマネギ	1/4個
コーン	少々
ピーマン	1個
シーチキン	少々
ベーコン薄切り	1枚

<ソース>

ピザソース	40g
-------	-----

作り方

1. 材料を正しく計量し、バター、ぬるま湯以外の材料をよく混ぜる。
2. 1にバターを入れ、手でこするように混ぜる。
3. ぬるま湯を徐々に加えよくこねる。
4. 全体を丸くまとめ、ショートニングを引いたボールに入れ、ビニールをかぶせ、そのまま15分ほどおいて発酵させる。(ベンチタイム)
5. ベンチタイムを利用して、具の材料を切っておく。
タマネギは5mm幅の半月切り、ピーマン・トマトは5mm幅の輪切り、ベーコンは短冊切り。
6. 生地を5mmの厚さで15cmの大きさにのばす(手のひらを使うと均等にのびる)。
天板の大きさに合わせて四角でも楕円でもOK。
7. バターをぬったアルミホイルを天板に敷き6をのせる。
フォークで生地全体に穴をあけ、端までピザソースをぬり、チーズの1/3を散らす。
用意した具をのせてから、残りチーズ2/3をまんべんなく散らす。
8. 180度のオーブンで18分焼く。

アドバイス

- ☆米粉を使って、手軽に美味しくヘルシーな家庭料理を作りましょう。
- ☆ピザ生地は、もっちり・しっとりした新しい感覚です。
- ☆お好みでナス、シメジ等を軽く炒めてのせてもおいしくいただけます。

もどる

5 コメ粉シフォンケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	80g
卵	4個
グラニュー糖 (上白糖でもよい)	70g
サラダ油	55cc
牛乳	55cc
バニラエッセンス (おこのみで)	少々
シフォンケーキ用型 18センチ程度 ボール	2個



作り方

<生地をつくる>

1. 卵を卵黄と卵白に分ける。(使用する容器は水分をよく拭き取ってください)
2. 卵黄にグラニュー糖を半分入れて、クリーム状になるまで混ぜる。(色が白くなってくまで)
3. サラダ油・牛乳を加え混ぜる。

<メレンゲをつくる>

4. 卵白を混ぜる。
5. 八分だちでグラニュー糖を半分入れて、角が立つまで更に混ぜる。(メレンゲ完成)

<本生地をつくる>

6. 生地に米粉を2~3回に分けて混ぜる。(おこのみでバニラエッセンスを加える)
7. メレンゲの1/3を6に入れ混ぜる。
8. 最後に残りのメレンゲを入れ、白くメレンゲが残らないように手早く切るように混ぜる。
9. 型に流し込む。(型を2~3度弾ませ生地を抜く。)
10. オーブンで焼く。(180度で40分焼く) オーブンはあらかじめ180度に予熱しておく。
11. 焼きあがったら、ケーキがしぼまないようにすばやく逆さにし、中心部にピンなどをおき空気に浮かせ、粗熱をとってください。粗熱がとれたら出来上がりです。

もどる

6 フルーツ入りロールケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

<スポンジ生地>

(30cm×30cm天板)

米粉	50g
卵	4個
グラニュー糖	50g
牛乳(小さじ2杯)	10cc

<クリーム>

生クリーム	100g
グラニュー糖	10g
お好みのフルーツ	適宜



作り方

1. オーブンの角皿にクッキングシートを敷いておきます。
(オーブンは180度に予熱しておきます。)
2. 全卵をボールに割り入れハンドミキサーで混ぜ、グラニュー糖を加えてクリーム色のふわりとした生地が出来るまで、しっかり泡立てます。
(泡立て器からたらすと、浮き上がったように線が書けるくらいになればOKです。)
3. 2に米粉を2~3回にわけて入れて、ボールを回しながら、ゴムへらで粉がなくなるまでさっくりと混ぜ合わせます。
4. 3をクッキングシートを敷いた角皿に流し入れます。
5. 表面をならし(高さを均等に)四隅に生地が行きわたったら、中に入った空気を抜くため数センチ上から数回天板を落とします。
6. 180度に予熱したオーブンで約12分焼きます。(竹串を刺して確認してください)
焼きあがったらクッキングシートごと型から出して、網の上に乗せシートのまま冷まします。
粗熱が取れたら、表面の乾燥を防ぐためにラップをかけておきます。
7. 冷ましている間にフルーツを切ります。
8. 生クリームにグラニュー糖を入れて泡立てます。
9. 生地が冷めたらシートのみわりをはがし(真ん中は後で巻きながらはがせます)、そのままシートの上においておきます。(シートを使って巻きます)
内側に数本横に包丁をいれ、全体に生クリームをぬりその上にフルーツを並べます。
10. 巻き寿司を巻く要領で巻きます。一列目のフルーツを芯にするような気持ちで一巻きします。
(気持ちキュッと締めると小さな空洞が出来ません)
最初はシートごと巻き、一巻きしたらシートをはがしながら巻き込みます。
11. 巻き終わりを下にして、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせて出来上がりです。

もどる

7 コメ粉抹茶ロールケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

<スポンジ生地>

(30cm×30cm天板)

米粉	50g
卵	4個
グラニュー糖	50g
牛乳(小さじ2杯)	10cc
抹茶	大さじ1杯

<クリーム>

生クリーム	100cc
グラニュー糖	10g
あずき缶詰	適量



作り方

1. オーブンの角皿にクッキングシートを敷いておきます。
(オーブンは180度に予熱しておきます。)
2. 全卵をボールに割り入れハンドミキサーで混ぜ、グラニュー糖を加えてクリーム色のふわりとした生地が出来るまで、しっかり泡立てます。
(泡立て器からたらすと、浮き上がったように線が書けるくらいになればOKです。)
3. 2に米粉・抹茶を2～3回にわけて入れて、ボールを回しながら、ゴムへらで粉がなくなるまでさっくりと混ぜ合わせます。
4. 3をクッキングシートを敷いた角皿に流し入れます。
5. 表面をならし(高さを均等に)四隅に生地が行きわたったら、中に入った空気を抜くため数センチ上から数回天板を落とします。
6. 180度に予熱したオーブンで約12分焼きます。(竹串を刺して確認してください)
焼きあがったらクッキングシートごと型から出して、網の上に乗せシートのまま冷めます。
粗熱が取れたら、表面の乾燥を防ぐためにラップをかけておきます。
7. 生クリームにグラニュー糖を混ぜ、泡立てます。
8. 7にあずきを適量混ぜる。
9. 生地が冷めたらシートのみわりをはがし(真ん中は後で巻きながらはがせます)、そのままシートの上においておきます。(シートを使って巻きます)
内側に数本横に包丁をいれ、全体に生クリームをぬりその上に8をぬります。
10. 巻き寿司を巻く要領で巻きます。
(気持ちキュッと締めると小さな空洞が出来ません)
最初はシートごと巻き、一巻きしたらシートをはがしながら巻き込みます。
11. 巻き終わりを下にして、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせて出来上がりです。

もどる

8 コメ粉さつまいもケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

炊飯器を利用して簡単に出来る、「米粉を使ったさつまいもケーキ」です

材料

米粉	110g
全卵	3個
砂糖	80g
牛乳	大さじ2.5
サラダ油	大さじ2.5
(溶かしバターでも良い)	
ベーキングパウダー	小さじ2
バニラエッセンス	少々
さつまいも	小1本
(1cm角に切ざんだもの)	



※中の具材はお好みで季節の野菜や果実でお楽しみください

準備するもの

電子炊飯器
(あらかじめ、内釜に油を塗り粉を振っておいてください)
ハンドミキサー
ゴムベラ
竹串

作り方

1. ボールに卵3個を割り入れときほぐす。
2. 砂糖を2～3回に分けて加え白いクリーム状になるまでよく泡立てる。
(ハンドミキサーで約7分～8分)
3. 牛乳、米粉、ベーキングパウダーを加え生地を切るように混ぜる。
4. ボールにサラダ油を加え軽く混ぜる。
5. さつまいもを入れ混ぜる。
6. 炊飯器の釜に出来上がった生地を流し入れてスイッチを入れ焼く。
7. スイッチが切れたら、5分位そのまま置く。
8. 釜から取り出し盛り付け出来上がり。

もどる

9 コメ粉チーズケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

炊飯器を利用して簡単に出来る、「米粉を使ったチーズケーキ」です

材料

卵	3個
生クリーム	1カップ
上白糖	80~100g
クリームチーズ	200g
米粉	80g
バター(炊飯釜に塗る程度)	少々
レモン汁(好みで加減を)	少々



用意するもの

ミキサー・電子炊飯器・へら・竹串

作り方

1. クリームチーズをレンジで暖めて、やわらかくしておく。
2. 炊飯器の釜にバターを塗っておく。
3. 卵、生クリーム、上白糖、クリームチーズをミキサーに入れ20秒ほど混ぜる。
4. 3のミキサーに米粉を入れ、さらに20秒ほど混ぜる。
5. 最後にレモン汁を少々入れて混ぜる。
6. 出来たものを炊飯器に入れてスイッチを押す。
スイッチが切れたら竹串等をさして、生地がついて来たら再度スイッチを入れる。
生地がついて来なくなったら出来上がりです。
7. 釜が冷めたら取り出す。(やけどに注意)

もどる

10 コメ粉抹茶蒸しケーキ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4個分)

米粉	75g
卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	45g
抹茶	小さじ1/4
サラダ油	大さじ2弱
マドレーヌカップ	4個
牛乳	40cc



作り方

1. 米粉、ベーキングパウダー、抹茶を混ぜる。
2. ボールに卵、砂糖、サラダ油、牛乳を加え、混ぜる。
3. 2に1を、ゴムベラで斬るように混ぜ、生地を作る。
4. カップに生地を入れる。
5. 湯気の上上がった蒸し器で12～15分蒸す。

ポイント

混ぜるとき、よく混ぜてもったりとした生地を作るようにする。

もどる

11 コメ粉マドレーヌ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	190g
卵	3個
グラニュー糖	110g
はちみつ	20g
ベーキングパウダー	3g
溶かしバター	170g
レモン皮(汁)すりおろ	1/3



作り方

1. ボールに卵3個を割りほぐし、グラニュー糖、はちみつ、レモンのすりおろしを加えてよく混ぜる。
2. 1のボールに米粉、ベーキングパウダーを加えてさらによく混ぜる。
3. 2のボールに溶かしバターを2～3回に分けて加えて、さらに滑らかになるまで混ぜる。
4. 3の生地を型に流し入れる。(生地をビニール袋に入れ、下を1箇所切って押し出すと良いです)
5. 170℃に予熱したオーブンで15分～20分表面がきつね色になるまで焼く。
6. 焼き上がったら、オーブンから出し粗熱をとったらできあがり。

もどる

12 コメ粉クッキー

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料 (40個分)

米粉	190g
コーンスターチ	10g
バター	150g
上白糖	80g
卵	1個



作り方

1. 米粉とコーンスターチを一緒しておく。
2. ボウルにバターを入れ、泡だて器で、クリーム状になるまで良く練る。
3. 2のボウルに砂糖を少しづつ加え、白くフワフワの状態になるまで練る。
4. 3のボウルに卵をほぐして少しづつ加え更に練る。
5. 3のボウルに①を少しづつ入れ、むらが無いように混ぜ、「絞り袋」に入れる。
6. オープン天板にクッキングシートを引き、絞り袋からクッキングシートの上に少しづつ絞り出す。
7. 180℃に予熱しておいたオーブン(中段)に入れ、15分程度焼いてできあがり
* ココアやシナモンを入れる場合は、各大さじ1を④のときに一緒に混ぜてください。
* 胡桃、落花生を砕いたものを加えてもおいしいですよ！

参考 手が汚れず、お子さんと楽しく、こんな作り方もあります。
試してみてください。

かんたん手抜きクッキー

材料

米粉(ピュア)	190g
コーンスターチ	10g
バター	100g
砂糖	80g
卵	1個

作り方

1. ビニール袋にバター、砂糖を入れ袋の上を閉じ、袋の中でよく混ぜる。
2. 1の袋に卵を1個割り入れ、さらに袋の中でよく混ぜる。
3. 手の温度で良い具合に混ざったら、米粉、コーンスターチを2.の袋に入れよく混ぜ合わせる。
4. 天板にクッキングシートを敷き、3の袋の下の部分1箇所をカットし、押し出して置いていく。
5. 天板にサランラップを掛け、おとした生地の上を手の平で押しつぶす。
6. ラップを取って180℃に温めたオーブンで10分程焼く。

もどる

13 コメ粉チーズビスケット

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	100g
コーンスターチ	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	50g
塩	小さじ1
粉チーズ	大さじ3
牛乳	大さじ4



作り方

1. ボールにAを良く合わせておき、1cm角に切った硬いバターを入れ、更にBを加えて、両手ですりあわすようにして混ぜる。 *ぼろぼろの状態になります。
2. 1に牛乳を加えひとかたまりにし、生地を30分ほど休ませます。
3. 2の生地をラップにはさみ、3mm程度の一様な厚さに麺棒で伸ばす。
4. ラップをはずし、2cm * 6cm程度の長方形に切る。 *好みの型で抜いても良い
5. 生地にフォークで穴を開け、クッキングシートを引いた、オーブン天板の上に並べる。
6. あらかじめ180度に予熱しておいたオーブン(中段)に入れ、10分程度焼いたら出来上がりです。
* 端がキツネ色になるまで焼いてください。

もどる

14 なんでも使えるヘルシークリームソース

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

米粉	大さじ1
牛乳	2カップ
バター	大さじ2
玉ねぎ	1/2個

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしバター大さじ2でうすく色がつくまで炒める。
2. 牛乳に米粉を混ぜて①にゆっくり加えてとろみがつくまで煮る。



もどる

15 コメ粉シーフード「クリームソース

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

シーフードミックス	400g
ツナ缶	小1
マッシュルーム缶	小1
酒	大さじ1
バター	大さじ1
塩	大さじ1
胡椒	
ガーリックパウダー	
サラダ油	
白ワイン	



作り方

1. シーフードミックスは軽く塩、こしょう、大さじ1の酒で下味をつけておく。
2. 鍋に小4カップとサラダ油大さじ2を入れ、沸騰したところに①を入れてさっと茹でる。
3. 2をバター大さじ1で軽く炒め、そこへ油を切ったツナ缶、マッシュルーム缶を加え、塩、こしょう、ガーリックパウダー、白ワインを加えてアルコールがとぶまで少し煮る。
4. 3にできているクリームソースを混ぜて、味をととのえればできあがり。
(野菜がもう少しほしければ、ミックスベジタブルを加えても良い)

(調理例)

オムレツのシーフードクリームソース
シーフードクリームパスタ

もどる

16 コメ粉シーフード「クリームパスタ」

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

パスタ	160g
ブロッコリー (またはアスパラ)	160g程度
バター	小さじ1
にんにく	1かけ
パスタの茹で汁	大さじ1
シーフードクリームソース	適量



作り方

1. パスタを指示どおり茹でる。
2. ブロッコリーを1口大に切り1が茹であがる直前に入れ一緒に茹でる。
3. フライパンにバターを入れにんにくを炒める。
4. 3にブロッコリーを加え炒め、茹で汁を少し入れる。
5. 茹であがったパスタの湯をよく切り4の中に入れる
6. シーフードクリームソースを温めて5の中に加えまぜあわせればできあがり。
(味の調整はお好みで)

もどる

17 コメ粉シーフードクリームごはん

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

ごはん	1膳分
バター	小さじ1
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
粉チーズ	少々
イタリアンパセリ	少々
シーフードクリームソース	適量



作り方

1. フライパンでバターライスを作る。
(味付けはお好みで。この時野菜と一緒にいれてもOK)
2. 1をグラタン皿にのせる。
3. シーフードクリームソースを2にかける。
4. 3にパン粉と牛乳を混ぜあわせたものをかけ、粉チーズをふる。
(粉チーズではなく、お好みでとろけるチーズをかけても良い)
5. 220℃に予熱をかけたオーブンで焦げ目がつくまで約20分焼く。

もどる

18 コメ粉シーフードグラタン

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

シーフードクリームソース	適量
マカロニ	80g
玉ねぎ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
粉チーズ	少々
イタリアンパセリ	少々



作り方

1. マカロニを茹でておく。
2. フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。1のマカロニを入れ、塩、こしょうをする。
3. シーフードクリームソースをあたためたものを2にからめ、グラタン皿にのせる。
(味の調整は好みで)
4. 3にパン粉に牛乳を混ぜたものをのせ、粉チーズをふる。
(粉チーズではなく、好みでとろけるチーズをかけても良い)
5. 220℃に予熱をかけたオーブンで焦げ目がつくまで約20分焼く。

もどる

19 コメ粉シチュー

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4人分)

米粉	大さじ1.5
鶏もも肉	60g
じゃが芋	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	40g
ほうれん草	40g
しめじ	30g
牛乳	160cc
生クリーム	大さじ1
炒め油	小さじ1
白ワイン	小さじ1
水	80cc
コンソメ	小さじ1弱
塩・コショウ	少々



作り方

1. 鶏肉は一口大、人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライス、じゃが芋は1cm角に切る。
2. しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
3. ブロッコリーは小房に分け、ほうれん草は3cm幅に切りゆでしておく。
4. 鍋にいため油を熱し、鶏肉と野菜を炒める。
5. 牛乳、白ワイン、コンソメを入れて、じゃがいも、人参がやわらかくなるまで煮る。
6. 米粉を水でとき5に加えてとろみがつくまで煮る。
7. 仕上げにブロッコリーとほうれん草、生クリームを加える。

ポイント

米粉は比重が高く沈みやすいので、鍋に入れる際は、牛乳と米粉をよく混ぜて入れてください。
具は、野菜であれば旬のもの等お好みで入れてください。
クリームシチューのほか、クラムチャウダー、カレーシチューなどにも応用できます。

もどる

20 コメ粉和風クラムチャウダー

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4人分)

米粉	大さじ2
じゃが芋	中1個
ベーコン	1枚半
水	160cc
玉ねぎ	小1個
バター	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2
人参	中1/2本
ローリエ	少々
マッシュルーム	15g
牛乳	240cc
白ワイン	少々
あさり水煮	40g
塩／胡椒	少々
生クリーム	大さじ2弱
パセリ	少々
炒め油	適宜



作り方

1. じゃが芋、玉ねぎは角切り、人参はいちょう切り、ベーコンは短冊に切る。
2. バターでベーコン・野菜を炒め、水・白ワイン・コンソメを加えて煮込む。
3. じゃがいもがやわらかくなったら、マッシュルーム・あさりを加える。
4. 牛乳で溶いた米粉を入れ、とろみをつける。
5. 塩、胡椒で調味し、仕上げに生クリームを入れる。

ポイント

米粉は小麦粉より粘りが強いので、分量を加減しながら入れると良いです。
かき混ぜていないと焦げやすいので火加減に注意しながら作ってください。

もどる

21 コメ粉コーンスープ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料

(4人分)	
冷凍ホールコーン	60g
牛乳	1カップ
コーンピューレ (または、クリームコーン)	160g
米粉	大さじ2強
パセリ	少々
玉ねぎ	小1個
塩／胡椒	少々
ベーコン	2枚
コンソメ	小さじ1
水	160cc
生クリーム	大さじ1.5



作り方

1. ベーコンは短冊切、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
2. ベーコン、玉ねぎを炒める。水を加えひと煮たちさせ、アクをとる。
3. 米粉を適量の牛乳でといておく。
4. コーンと残りの牛乳を加える。塩、胡椒、コンソメで味を整える。
5. 3を流し入れ、仕上げに生クリーム、パセリを入れる。

もどる

22 コメ粉さつま芋シチュー

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4人分)

豚こま肉	80g
炒め油	小さじ1
水	250cc
さつま芋	中1/2本
塩/胡椒	少々
粉チーズ	少々
玉ねぎ	小1/2個
バター	25g
パセリ	少々
人参	中1/4本
小麦粉	大さじ4
牛乳	1カップ
米粉	大さじ1



作り方

1. 玉ねぎは角切り、人参はいちょう切り、さつま芋は半月切り、パセリはみじん切りにする。
2. 肉を油で炒め、玉ねぎ、人参も加え炒める。
3. 水200ccを加え煮込み、アクを取る。別鍋でバター、小麦粉、牛乳でルウを作る。
4. さつま芋を入れ、ルウを入れよく煮込む。
5. 50ccの水でといた米粉を加える。
6. 最後に粉チーズ、パセリを入れる。

ポイント

さつま芋は煮崩れしやすいので最後の方に入れるようにしてください。

もどる

23 コメ粉お好み焼き

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4人分)

米粉	2/3カップ
サラダ油	少々
万能ねぎ	4本
豚小間肉	50g
紅しょうが	小さじ1
卵	大1個
イカ	50g
塩／胡椒	少々
牛乳	60cc
桜えび	大さじ1弱
大和芋	30g
キャベツ	2枚
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
鰹節／青のり	適量



作り方

1. 豚肉は炒め、イカはボイルする。
2. キャベツ、ねぎは刻み、大和芋はすりおろし、材料(ソース以外)を混ぜ合わせて焼く。
3. ソースを作り、焼きあがった2に塗り、鰹節、青のりをふる。

ポイント

生地のはりさは水で調整してください。

もどる

24 コメ粉豚肉のかりん揚げ

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4人分)

豚もも拍子木切 20g×8本
しょうが 少々
醤油 小さじ1

調味料 { 米粉 大さじ2
揚げ油 適量
上白糖 大さじ1
醤油 小さじ2
白ごま 少々
水 小さじ1



作り方

1. おろししょうがと醤油で豚肉に下味をつける。
2. 油で1を素揚げする。
3. Aの調味料を鍋の中で混ぜ合わせた後に煮立たせ2をからめる。

ポイント

豚肉をカリッと揚げる。

もどる

25 ぽてっとコメ粉もち

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4個分)

さつまいも(皮をむいて)	120g
米粉	50g
牛乳	40ml
砂糖	大1
マドレーヌ型	4枚



作り方

1. さつまいもは厚く皮をむきゆでる。(蒸してもいい)
2. ゆでた芋に米粉と牛乳、砂糖をいれ耳たぶくらいの硬さにして4等分にする。
3. 形よく丸めて200度のオーブンで10～13分程度焼く
4. 焼きあがったらたれをかける。

ポイント

さつまいもはざっくりとつぶしてください。
さつまいもをゆでた時は、牛乳は加減しながら様子を見て加えてください。

もどる

26 コメ粉かるかん

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料 (4個分)

米粉	60g
大和芋	60g
ベーキングパウダー-小さじ1/2	
上白糖	60g
甘納豆	適宜
湯	70cc
アルミカップ	4枚



作り方

1. 大和芋は皮をそいですりおろす。
2. 米粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
3. ボールに砂糖とお湯を入れて溶かし、1を加えてよく混ぜ、2も加えて混ぜ合わせる。
4. アルミカップに3を流し入れ、上に甘納豆のせる。
5. よく蒸気の上上がった蒸し器で15~20分蒸す。

ポイント

蒸すと少し膨れるので、少し大きめのカップで作るほうがきれいにできます。

もどる

27 コメ粉フルーツカスタード

もどる

ちばコメ粉食品普及会

材料(4個分)

米粉	大さじ1
牛乳	80cc
バター	小さじ1
みかん(缶詰)	80g
パイン(缶詰)	80g
バナナ	1.5本
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
上白糖	大さじ2



〈注〉 今回のレシピは全卵を使用していますが、卵黄だけでも可能です。
フルーツは、季節で旬の物を使ってください。

作り方

1. 鍋に卵、砂糖、牛乳、米粉を入れ混ぜ合わせてから火にかける。
2. 木へらなどでかき混ぜながら練る。
3. 仕上げにバターとバニラエッセンスを加えて、冷ます。
4. みかん、パインは缶詰の汁を切り、バナナは輪切りにする。
5. 冷めたカスタードクリームにフルーツを加えて和える。

ポイント

火加減は弱火から中火にし、だまにならないように注意して作ってください。
パイン缶のシロップにスライスしたバナナをくぐらせると褐色を防ぐことができます。

もどる

お問い合わせ

このレシピについてはもちろんのこと、その他米粉についての意見・要望は事務局まで連絡してください。

ちばコメ粉食品普及会事務局
農林水産省 関東農政局 千葉農政事務所 内
消費流通課 ちばコメ粉食品普及会事務局

電話 043-224-5615

FAX 043-221-0790