



恵那市 S・Iさん
季節の野菜たっぷりピザ (1人あたり 457kcal)

材料 (4人分) ※ピザ2〜3枚分 (大きさに異なる)

A	米粉	100g	ごま油	10cc
	強力粉	100g	ピザソース	適量
	ドライイースト	4g	新じゃがいも	1個
	砂糖	10g	グリーンアスパラ	4本
	塩	2g	ブロッコリー	1/4個
	牛乳(人肌に温めたもの)	130cc	生ハム(小さいもの)	10枚程
			マヨネーズ	大さじ2
			ピザ用チーズ	適量

- 作り方**
- ① 野菜類は茹でる等、下ごしらえをしておく。
 - ② Aを全て、ボウルで混ぜ合わせ、生地がまとまってきたら、ごま油を加えてよく練る。15分程よくこねてまとめる。
 - ③ ②のボウルにラップをし、35°Cくらいの温度で発酵させ、生地を倍の大きさにする。
 - ④ ③の生地を2〜3つにわけて丸め、布巾をかぶせ10分生地を休ませる。
 - ⑤ 生地を麺棒などで伸ばし、ピザソース、マヨネーズをぬり季節の野菜と生ハム、ピザ用チーズをのせる。
 - ⑥ 予熱しておいた、180度のオーブンで10分から15分焼く。



可児市 デコママさん 他
鶏肉のから揚げ (1個あたり 397kcal)

材料 (4人分)

A	鶏肉(モモ肉またはムネ肉)	400g
	しょうゆ、酒、みりん	各大さじ1
	にんにくすりおろし、しょうが汁	各小さじ1
	米粉	適量
	揚げ油	適量

- 作り方**
- ① 鶏肉は一口大に切る。
 - ② ポリ袋にAを入れ、①を入れてよくもみ込む。
 - ③ ②の下味がついたら、ペーパータオルで水気をおさえ、表面に米粉をまぶす。
 - ④ サラダ油を中温に熱し、③をカラリと揚げる。

吸油率が低いのでヘルシーです。時間がたってもさっぱりとして弁当のおかずにも

カリカリ感がとてもいいですよ
 本業市 T・Sさん

恵那市の組合員さん 他
米粉のクリームシチュー (1人あたり 297kcal)

材料 (4人分)

A	牛乳	400cc	水	400cc
	米粉	大さじ4	コンソメ(固形)	2個
	鶏ムネ肉	300g	北海道温野菜ミックス	
	玉ねぎ	1個		200g(1袋)
	サラダ油	大さじ1	塩、こしょう	適量

- 作り方**
- ① Aをあわせよく混ぜておく。
 - ② 鶏ムネ肉は一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。
 - ③ 鍋にサラダ油をひき、②をいためる。
 - ④ ③に水とコンソメを入れ、沸騰させる。
 - ⑤ ④のあくをとり、北海道野菜ミックスを加える。
 - ⑥ 再び沸騰したら混ぜながらAを加える。
 - ⑦ ところみがつくまで煮たら、塩、こしょうで味をととのえる。

バターを使わないのでヘルシーでアッサリ味のシチューです。

米粉をつかった料理とお菓子



製菓用の米粉と普通の米粉の違いについて

製菓用の米粉は普通の米粉に比べて粒子が細かくシフォンケーキがよりふわっと薄力粉と同じように仕上がります。

各務原市の組合員さん
ごま汁粉
 (1人あたり 189kcal)

材料 (4人分)

A	白玉粉	50g
	水(団子用)	大さじ3
	粒あん	200g
	黒いりごま	大さじ2
	水(汁粉用)	200cc

- 作り方**
- ① ボウルに白玉粉と水を入れよく混ぜる。
 - ② ①を8等分にして丸めて平たくする。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ、浮かんできたら1分待ってすくい取り、水に入れて冷ます。
 - ④ 粒あんと黒いりごまと水をミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
 - ⑤ ④を鍋に移し温め、おわんに入れ③を浮かす。
- ※ 水の量は、お好みの濃度に調節してください。

大垣市の組合員さん 他
いちご大福
 (1人あたり 219kcal)

材料 (8個分)

A	白玉粉	100g
	砂糖	60g
	水	150cc
	こしあん	160g
	いちご	8個(小さめのもの)
	片栗粉	適量

- 作り方**
- ① こしあんは8等分しておく。
 - ② いちごはへたをとり、①でつつんで丸める。
 - ③ 耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を入れて混ぜ、水を少しずつ加えてさらに混ぜる。
 - ④ ③をレンジで2分、1分、1分と三回に分けてそのつど混ぜながら加熱する。
 - ⑤ パットに片栗粉をひるげ、④をひるげ粗熱がとれたら8等分する。
 - ⑥ ⑤を手にとって直径5cmくらいの丸型にのばし、②をのせ生地をのばしながら包み形を整える。

岐阜市 H・Iさん 他
米粉のシフォンケーキ
 (1人(1/4個)あたり 178kcal)

材料 (14cm シフォン型)

A	卵黄	2個分(Mサイズ)
	卵白	3個分(Mサイズ)
	砂糖	45g
	サラダ油	20cc
	水	30cc
	米粉(製菓用)	50g
	抹茶	大さじ1

- 作り方**
- ① 卵黄に砂糖の1/3を加え白っぽくなるまで泡立てる。
 - ② サラダ油と水を混ぜて①に加え混ぜ、さらに米粉と抹茶を加え泡だて器でよく混ぜる。
 - ③ 別のボウルで卵白に砂糖を加え角が立つくらいしっかりと泡立てメレンゲをつくる。
 - ④ ③の1/3を②のボウルに加え泡だて器でよく混ぜる。
 - ⑤ ④にのこりのメレンゲを加え、ヘラで切るよう混ぜ合わせる。
 - ⑥ 型に流し入れ、あらかじめ180度に予熱しておいたオーブンで20分から25分焼く。
 - ⑦ 焼けたらすぐに逆さにし、冷ます。