



ニョッキトマトソースあえ



ごぼうチップス入りサラダ



高野豆腐の揚げ煮



野菜入り和風あんかけおにぎり



給食向け

米粉 レシピ集

vol.1



豆乳ペースト



しらす入りまつまいとにんじんの炊き込みご飯



大量調理に
活用できる
米粉料理
20選!



米粉のクッキー



かぼちや米粉おやま



チリチリチキンカツ



鶏団子の米粉ホワイトシチュー

山形県

「給食向け米粉レシピ集」は、
米粉の美味しさ、使いやすさを知り、日々、
食事を提供している給食施設で
米粉を使うきっかけにして欲しいという思いが詰まった一冊です。
家庭でも使える20のレシピを厳選して掲載していますので
是非ご活用ください。

給食で米粉を使うことのメリット

1 米粉特有の食感

米粉は水を吸収しやすいためスイーツなどに使うとモチリ、しっとりした食感に仕上がります。

2 とろみ付けで ダマになりにくい

米粉はグルテンを含まずダマになりにくい
ため、粉を振る必要が無く、混ぜすぎ
ても問題無く使うことが出来ます。

3 調理後の 後片付けが簡単

米粉は水に分散しやすいので、調理で
使った器具に付いても取れやすく、節
水になります。

4 油を吸い難い

揚げ物に使うと小麦粉にくらべて、油を
吸い難いため、低カロリーで冷えてもサ
クサク感が長持ちします。

5 食料自給率アップ

外国産小麦粉から国産米粉に切り替
えることで食料自給率の向上につな
がります。

CONTENTS 目次

料理研究家・栄養士／今別府靖子氏 監修

主 食



P.04

recipe 01

ニョッキ
トマトソースあえ



P.04

recipe 02

しらす入りさつまいもと
にんじんのガレット



P.05

recipe 03

かぼちゃ米粉おやき



P.05

recipe 04

えびときのこの
ホワイトドリア

おかず



P.06

recipe 05

野菜入り
和風あんかけオムレツ



P.06

recipe 06

ごぼうチップス入り
サラダ



P.07

recipe 07

高野豆腐の揚げ煮



P.07

recipe 08

サクサクチキンカツ



P.08

recipe 09

チキンナゲット



P.08

recipe 10

米粉麻婆トマト



P.09

recipe 11

きのこあんかけ
ミートローフ



P.09

recipe 12

チキンマスタードソテー
ミートローフ

スープ



P.10

recipe 13

鶏団子の
米粉ホワイトシチュー



P.10

recipe 14

カレースープ



P.11

recipe 15

中華とろみスープ

おやつ



P.12

recipe 16

豆乳プリン



P.12

recipe 17

米粉の
ココアスポンジケーキ



P.13

recipe 18

もちっと
カスタードプリン



P.13

recipe 19

ポテトドーナツ



P.14

recipe 20

米粉の抹茶ムース

recipe 01

ニョッキトマトソースあえ

手作りニョッキと濃厚トマトソース、米粉で仕上げるイタリアンの贅沢な一皿



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
〈ニョッキ〉				
米粉	100g	500g	たまねぎ	100g 500g
じゃがいも	200g	1000g	にんにく	10g 50g
卵	55g	275g(5個)	【B】	
【A】			顆粒コンソメ	4g 20g
オリーブ油	6g	30g	きび砂糖	3g 15g
パルメザンチーズ	8g	40g	塩	0.5g 2.5g
打ち粉用米粉	適量	適量	こしょう	0.02g 0.1g
〈トマトソース〉			【C】	
トマトホール	400g	2000g	米粉	5g 25g
ベーコン	20g	100g	水	15g 75g
			オリーブ油	6g 30g

下準備

- じゃがいも……皮を剥いて茹で、熱い内につぶして冷ましておく

★Point

水気をとばす(粉吹き芋)ことでおいしくしっかりしたニョッキに仕上がる

- たまねぎ……みじん切り
- にんにく……みじん切り
- ベーコン……細切りにする
- 【C】で水溶き米粉を作る

作り方

〈トマトソース〉

1. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたらベーコンとたまねぎを加えて炒める。
2. ホールトマトと【B】を加えて煮込み、仕上げに【C】でとろみをつける。

★Point 米粉は水溶きしてから加える

〈ニョッキ〉

1. 大きめのボウルに米粉を入れ、じゃがいもを加えて混ぜ合わせる。
2. さらに卵と【A】を加えて手で力を入れながらよくこねる。生地がなめらかにまとまったら、打ち粉を振った上で指の太さくらいにのばし、スケッパーなどで1cm幅に切っていく。

★Point 茹でた時に崩れないようにしっかり生地をまとめる

3. フォークの背で筋を付けて、打ち粉をふったバットに入れる。

★Point フォークで溝をつけることでソースが絡みやすくなるが、効率優先でOK

4. たっぶりのお湯で3.を茹で、浮いてきたらさらに1分茹で、ざるにあげてすぐにトマトソースに加えて混ぜ合わせる。

★Point ざるにあげたままだとくっついてしまう為、直ぐにソースに加えて混ぜる

recipe 02

しらす入りさつまいもとにんじんのガレット

しらすと野菜の旨味が詰まった、米粉でサクッと仕上げるガレット風おかず



材料	(4人分)	(20人分)
さつまいも	150g	750g
にんじん	100g	500g
しらす干し	30g	150g
米粉	35g	175g
パルメザンチーズ	15g	75g
サラダ油	6g	30g
*水	適宜 (生地の様子を大さじ1~2程度加える)	
*ケチャップ	好み	

下準備

- さつまいも……皮ごと細切り又は千切り
- にんじん……細切り又は千切り

作り方

1. ボウルにさつまいも、にんじん、しらす干し、米粉、パルメザンチーズを入れて手で揉み込むようによく混ぜ合わせる。

★Point 全体に粉っぽくまとまりがないようなら、ここで少し水を加える。

2. フライパンにサラダ油をなじませ、1.を入れて平らに調え、中火で少し焼き色がついたら蓋をして少し火を弱め3分程蒸し焼きにする。

3. ひっくり返してそのまま2~3分焼きカリッとしたら、切り分けて器に盛り付ける。

recipe
03

かぼちゃ米粉おやき

米粉と絹ごし豆腐で作るもちり生地に、甘じょっぱいかぼちゃあんを包んだおやき。



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
〈生地〉		〈具材〉		
[A]			かぼちゃ	50g 250g
米粉	70g 350g	水	30g 150g	
片栗粉	20g 100g	砂糖	3g 15g	
ベーキングパウダー	3g 15g	しょうゆ	3g 15g	
絹ごし豆腐	80g 400g	白炒りごま	2g 10g	
塩	1g 5g			
打ち粉用米粉	適量 適量			

下準備

- [A] を混ぜ合わせておく
- 絹ごし豆腐……かるく水切りする
- かぼちゃ……ワタと種と皮を取り、2~3cmの角切りにする

作り方

- 鍋にかぼちゃと水を入れ、蓋をして5分程蒸し、砂糖としょうゆ、白炒りごまを加えて全体を混ぜ合わせながらマッシャーなどでかるく潰す。
- ボウルに[A]と絹ごし豆腐を加えて、なめらかになるまでよくこねる。
★Point 耳たぶぐらいの柔らかさが目安
- 2.を4等分にして丸め、真ん中をくぼませ、1.のかぼちゃを入れ、手の中で生地を包み込んで形を調え、しっかり口を閉じる。
★Point 生地が柔らかく丸いまま包み込めるので、平たく伸ばす手間も省けて簡単
- フライパンにサラダ油を薄くなじませ、3.を並べて弱火で焼き色がつくまで両面を焼く。
- 4.に水をおやきの1/3くらいまで入れ、ふたをして蒸し焼きにする。水気がなくなったらフタをとり、表面がカリッとするまで焼き上げる。
*あんは、かぼちゃ以外にさつまいも、高菜、あんこなどでもおいしいです。

recipe
04

えびときのこのホワイトドリア

米粉を使ったなめらかなホワイトソースが決め手。えびときのこの旨みたっぷりドリア。



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
ごはん	400g 2000g	[A]		
むきえび	200g 1000g	牛乳	200g 1000g	
白ワイン又は料理酒	40g 200g	米粉	10g 50g	
たまねぎ	80g 400g	鶏がらスープの素	4g 20g	
しめじ	120g 600g	ピザ用チーズ	40g 200g	
スライスマッシュルーム		刻みパセリ(乾燥可)		
(水煮)	60g 300g		適量 適量	
バター	20g 100g			

下準備

- むきえび……酒を揉み込み、さっと茹でしておく
- たまねぎ……薄切り
- しめじ……小房に分ける
- スライスマッシュルーム(水煮)……水気を切っておく
- [A]をよく混ぜ合わせておく

作り方

- フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。透き通ってきたら、むきえびを加えて色が変わるまで炒める。
- しめじとマッシュルームを加えてさらに炒め、[A]を加えてとろみがつくまで混ぜ合わせる。
★Point 米粉はダマになりにくいですが、加熱中はかき混ぜてないと固まりやすくなるので絶えずかき混ぜるようにする
- 耐熱容器にご飯を盛り付け、2.を上からかけて溶けるチーズとパセリをのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
*牛乳は豆乳、白米はにんじんご飯などに替えてもよいです。

recipe 05

野菜入り和風あんかけオムレツ

ふんわり卵とたっぷり野菜、米粉仕立ての和風あんかけオムレツでホッとひと息



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
じゃがいも	150g	750g	[B]	
パプリカ(赤)	30g	150g	米粉	10g 50g
アスパラガス	20g	100g	水	15g 75g
サラダ油	適量	適量	[C]	
卵	220g	1100g (20個)	だし汁	50g 250g
[A]			みりん	6g 30g
砂糖	9g	45g	しょうゆ	6g 30g
塩	0.3g	1.5g	砂糖	3g 15g
			米粉	5g 25g

下準備

- じゃがいも ……皮を剥いて1cm角切り
- パプリカ ……粗みじん切り
- アスパラガス ……輪切り
- [B]を混ぜて水溶き米粉を作る
- [C]を混ぜておく

作り方

- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、じゃがいも、パプリカ、アスパラガスを加えて炒め、パットにとっておく。
- ボウルに卵を溶き、[A]と[B]を加えてよく混ぜ合わせ、1.を合わせて混ぜる。
★Point 粉で加えると混ぜりにくい為、水溶きにしてから加える
- ホテルパンまたはフライパンでサラダ油を薄く引いて2.を流し込んで焼き、切り分ける。
- 鍋に[C]を入れて中火で煮てとろみがついたらをオムレツにかける。
★Point とろみが弱い場合は水溶き米粉にして加え、調整する

recipe 06

ごぼうチップス入りサラダ

カリッとごぼうチップスがアクセント、米粉ドレッシングで楽しむ彩りサラダ



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
ごぼう	50g	250g	(米粉ドレッシング)	
米粉(下衣用)	5g	25g	だし汁	65g 325g
[A]			味噌	12g 60g
米粉	15g	75g	酢	4g 20g
水	30g	150g	しょうゆ	6g 30g
揚げ油	適量	適量	オリーブ油	1g 5g
キャベツ	50g	250g	きび砂糖	4g 20g
にんじん	50g	250g	ねり和がらし	0.3g 1.5g
きゅうり	50g	250g	米粉	6g 30g
			水	12g 60g

下準備

- [A]をよく混ぜて衣を作る
- ごぼう ……皮ごとよく洗い水気を拭き取る
- キャベツ、にんじん、きゅうりを細切りにしてさっと茹でて冷ましておく
- ドレッシング用の米粉と水(水溶き米粉)を混ぜておく

作り方

- ごぼうは斜め切りして下衣用の米粉を全体にまぶす。(ビニール袋又はボール)
★Point 先に米粉をまぶしておくことで衣が剥がれにくくカリッとした衣に仕上がる
- 1.をAの衣をつけて揚げ油でカリッときつね色に揚げる。
- 〈ドレッシング〉鍋に水溶き米粉以外の材料を入れてよく混ぜ合わせてから火にかけ、煮立ってきたら弱火にして水溶き米粉を加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら火からおろす。
- 茹で野菜にごぼうチップスをのせてドレッシングをかける。
*ドレッシングは混ぜてもよいですが、ごぼうチップスの食感と風味を味わうために最後にかけるとよいです。
*野菜は季節の野菜などで代用するのもおすすめです。

recipe
07

高野豆腐の揚げ煮

外はカリッと中はジューシー、米粉で揚げた高野豆腐が染み込む絶品揚げ煮



材料 (4人分) (20人分)

高野豆腐(ひと口タイプ)	40g	200g
衣用米粉	20g	100g
揚げ油	適量	適量
さやいんげん	24g	120g

【A】

だし汁	100g	500g
しょうゆ	10g	50g
みりん	10g	50g
砂糖	5g	25g

下準備

- 高野豆腐……ぬるま湯か水で戻して水気を絞る
- さやいんげん……3~4cm長さに切る

作り方

1. 鍋に【A】とさやいんげんを入れて煮る。
2. バットかボールに米粉を入れて高野豆腐全体にしっかりまぶす。
3. 中温の油で表面がきつね色でカリッとするまで揚げる。
4. 器に盛り付けて1.をかけてさやいんげんを添える。

recipe
08

サクサクチキンカツ

米粉とコーンフレークでサクサク食感のチキンカツ。野菜の付け合わせでバランスも◎



材料 (4人分) (20人分)

鶏胸肉	320g	1600g	揚げ油	適量	適量
【A】			【付け合わせ】		
酒	10g	50g	キャベツ	60g	300g
塩	2g	10g	にんじん	30g	150g
こしょう	0.08g	0.4g	きゅうり	30g	150g
【B】			【C】		
米粉	60g	300g	オリーブ油	4g	20g
水	80g	400g	酢	6g	30g
コーンフレーク(プレーン)			砂糖	3g	15g
	60g	300g			

下準備

- 鶏胸肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、【A】を揉み込んでおく
- コーンフレークはポリ袋に入れ、手か棒などでかるくたたいて砕く
- キャベツ……ざく切り
- にんじん……細切り
- きゅうり……細切り
- 【B】を合わせて水溶き米粉を作る
- 【C】を混ぜ合わせる

作り方

1. 【B】を鶏肉全体につけてからコーンフレークをまんべんなくつける。
★Point コーンフレークがしっかりつくように、【B】の下のとろみはゆるすぎないように調整する
2. 中温の油でカラッと揚げ、油をよく切る。
3. 付け合わせの野菜を茹で(スチームコンベクションオープン可)、水気をよく切り、【C】であえる。
4. 器に2.のチキンカツを盛り付けて、3.の付け合わせを添える。

recipe 09

チキンナゲット

米粉で作るふんわりチキンナゲット。バーベキューソースで味わいアップ!



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
鶏胸ひき肉	300g	1500g	〈バーベキューソース〉	
米粉	10g	50g	【B】	
【A】			中濃ソース	18g 90g
洋風だし(顆粒)	4g	20g	ケチャップ	15g 75g
塩	2g	10g	砂糖	9g 45g
黒こしょう	0.08g	0.4g	チリソース	7g 35g
おろししょうが	2g	10g		
衣用米粉	適量	適量		
揚げ油	適量	適量		

下準備

- 【B】を混ぜ合わせてバーベキューソースを作る

作り方

- ボウルに鶏胸ひき肉、米粉、【A】を入れて粘りが出るくらいまでよく混ぜる。
★Point 米粉にはつなぎとしてだけでなく、食感を柔らかくし、その柔らかさを持続させる効果がある
- 1.をスプーンなどで形を小判型にととのえて衣用米粉を全体にまぶし、180度の油でカラッときつね色になるまで揚げる。
★Point 粒子が細かい米粉を表面にまぶすことで薄衣でありながら、しっかり旨みも逃しません
- ナゲットを盛り付けてソースをつけて食べる。

recipe 10

米粉麻婆トマト

トマトと切り干し大根で作る麻婆風。米粉のとろみでまろやかな仕上がりに!



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
豚ひき肉	100g	500g	【A】	
切り干し大根	10g	50g	豆板醤	6g 30g
トマト	300g	1500g	しょうゆ	36g 180g
長ねぎ	40g	200g	砂糖	6g 30g
しょうが	10g	50g	顆粒鶏ガラスープの素	3g 15g
にんにく	5g	25g	水	200g 1000g
ごま油	8g	40g	【B】	
			米粉	10g 50g
			水	30g 150g

下準備

- 切り干し大根……よく揉み洗ってからかぶるくらいの水で戻して水気を絞り、粗みじん切りにする(戻し汁は取っておく)
- トマト……大きめ角切り
- 長ねぎ、しょうが、にんにく……各みじん切り
- 【A】を混ぜ合わせておく
- 【B】を合わせて水溶き米粉を作る

作り方

- フライパンにごま油、長ねぎ、しょうが、にんにくを入れて弱火にかけ香りが出るまで炒める。
★Point 香味野菜は熱い油だと香りが飛んでしまうため、弱火で香りをしっかり炒め油に移すことで風味良く仕上げることができる
 - 豚ひき肉と切り干し大根を加えて中火でしっかり炒める。
★Point ひき肉のカサ増しとして加える切り干し大根はカルシウムや食物繊維などの栄養豊富な食材です
 - 1.に【A】と切り干し大根のもどし汁を加えて1~2分煮て、トマトを加えて煮る。
★Point 戻し汁にも栄養が含まれているので捨てずに利用しましょう。加える分量は調整する必要があります
 - 仕上げに【B】の水溶き米粉を回し入れてよくかき混ぜてとろみをつける。
★Point 米粉は水溶きしてから加える
★Point 食材により水分量が変わるため、とろみ加減は調整する
- *ごま油はサラダ油で代用できます。その場合は仕上げにごま油を少し加えると風味が立ちます。

recipe 11

きのこあんかけミートローフ

米粉で柔らかく仕上げたミートローフに、旨味たっぷりのきのこあんをたっぷり。



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
〈肉だね〉				
合い挽き肉	240g	1200g	こしょう	0.2g 1g
たまねぎ	80g	400g	ナツメグ	0.2g 1g
にんじん	40g	200g	〈きのこあん〉	
いんげん	20g	100g	しめじ	40g 200g
サラダ油	4g	20g	【B】	
【A】			トマトケチャップ	20g 100g
米粉	10g	50g	中濃ソース	24g 120g
塩	0.6g	3g	米粉	2g 10g
			水	40g 200g

下準備

- たまねぎ……みじん切り
- にんじん……約5mm角切り
- いんげん……5mm幅の輪切り
- しめじ……ざく切り
- きのこあんの【B】を混ぜ合わせる
- ★Point 米粉は水溶きしてから加えると混ぜやすくなる

作り方

- たまねぎ、にんじん、いんげんをサラダ油で炒め、粗熱を取る。
- ボウルに合い挽き肉、1.と【A】を入れて粘りが出るまで混ぜる。
 - ★Point 粘りが出るまで混ぜることで調味料が馴染んでなめらかな食感になる
 - ★Point パン粉や卵の代わりに加える米粉にはつなぎとしてだけでなく、食感を柔らかくし、その柔らかさを持続させる効果がある
- ホテルパンにオープンシートを敷き、2.の肉だねを入れて平らにならし、オープン(スチームコンベクションオープン可)で180℃で30分程焼く。
 - ★Point 空気が入らないように敷き詰めることで、崩れることなく切り分けができる
- フライパンに【B】を入れて中火にかけ、ツツツと沸騰してきたら、しめじを加え、混ぜながら水分をとばし、とろみが出るまで加熱する。
- 3.を等分して盛り付け、4.のきのこあんをかける。

recipe 12

チキンマスタードソテー

米粉で仕上げたチキンに粒マスタードソースが絡む、香ばしく濃厚な一品。



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
鶏もも肉	320g	1600g	顆粒コンソメ	2g 10g
【A】			粒マスタード	2g 10g
塩	0.4g	2g	酢	4g 20g
こしょう	0.4g	2g	〈付け合わせ〉	
米粉	4g	20g	レタス	適量 適量
サラダ油	6g	30g	ミニトマト	適量 適量
【B】				
牛乳	100g	500g		
米粉	2g	10g		

下準備

- 鶏もも肉……1切れ40gに切り分ける(1人80g)
- 【B】の牛乳と米粉は先に混ぜておく
- ★Point 米粉は水溶きしてから加えると混ぜやすくなる
- レタス……食べやすくちぎる
- ミニトマト……半分に切る

作り方

- 鶏もも肉に【A】の塩、こしょうを振りかけ、米粉を全体にまぶす。
 - ★Point 米粉は粒子が細かく薄衣になり、さらに旨みも逃さない
- ホテルパンにサラダ油を薄く引いて1.の鶏もも肉を並べてしっかり焼く。
- 別の鍋に【B】を全て入れてよく混ぜ合わせてから火をつけて、やや弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。
 - ★Point ある程度、火が通ってくると急にとろみがつくので注意する
- 器に2.を盛り付けて、3.をかけ、付け合わせの野菜を添える。
 - *牛乳を無調整豆乳に変えることで、乳アレルギーの方への対応が可能です。
 - *米粉でとろみをつける場合には、ゆるい場合は米粉を追加、堅い場合は水分を追加という具合に調整がしやすいです。

recipe 13

鶏団子の米粉ホワイトシチュー

米粉でとろ〜り優しい味わい、ふわふわ鶏団子のほっこりホワイトシチュー



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
[A]			サラダ油	4g 20g
鶏ひき肉	180g	900g	[B]	
米粉	10g	50g	水	400g 2000g
塩	0.5g	2.5g	顆粒コンソメ	6g 30g
こしょう	0.02g	0.1g	[C]	
たまねぎ	100g	500g	米粉	40g 200g
にんじん	60g	300g	牛乳(豆乳可)	400g 2000g
じゃがいも	200g	1000g	塩、こしょう	各適量 適量
ブロッコリー				
(冷凍)	120g	600g		

下準備

- [A]を混ぜ合わせて肉だんごを作る
- ★Point 米粉を加えることで柔らかくなります
- たまねぎ……薄切り
- にんじん……いちょう切り
- じゃがいも……厚めのいちょう切り
- ブロッコリー……小房が大きければ切っておく
- [C]を混ぜ合わせる

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
 - [B]を加えて煮立ってきたら肉団子を加えて火が通るまで煮る。
 - [C]とブロッコリーを2.に加え、時々かき混ぜながらトロミがつくまで煮る。仕上げに塩、こしょうで味を調える。
- ★Point 粒子が細かい米粉を表面にまぶすことで薄衣でありながら、しっかり旨みも逃しません
- *油で炒めず最初からスープで煮るとよりヘルシーに仕上がります。
- *ホワイトソースを別に作る手間もなくお鍋ひとつでできます。
- *バターを加えるとコクが増します。

recipe 14

カレースープ

野菜たっぷり!米粉のとろみで仕上げる、やさしいカレースープ。



材料	(4人分)	(20人分)	(4人分)	(20人分)
ベーコン	40g	200g	[A]	
たまねぎ	60g	300g	カレー粉	2g 10g
にんじん	40g	200g	中濃ソース	20g 100g
さやいんげん	20g	100g	ケチャップ	20g 100g
サラダ油	5g	25g	しょうゆ	10g 50g
鶏がらスープ	500g	2500g	塩	2g 10g
			[B]	
			米粉	10g 50g
			水	20g 100g

下準備

- ベーコン……細切り
- たまねぎ……薄切り
- にんじん……いちょう切り
- さやいんげん……2cm長さに切る
- [A]は混ぜ合わせておく
- [B]を合わせて水溶き米粉を作る

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、さやいんげんを炒める。
 - 1.に鶏がらスープを加えて中火で煮る。野菜が煮えてきたら[A]を加えてよく混ぜ合わせ、火を弱めてさらに煮る。
 - 仕上げに[B]の水溶き米粉を回し入れてよくかき混ぜて軽くとろみがついたら完成。
- ★Point 米粉は水溶きしてから加える
- ★Point 食材により水分量が変わるため、とろみ加減は調整する
- *ベーコンの代わりにウインナー、鶏肉、ひき肉などでも代用できます。

recipe 15

中華とろみスープ

水溶き米粉で仕上げる、中華とろみスープ。カニカマと野菜の彩りが魅力。



材料	(4人分) (20人分)		(4人分) (20人分)	
カニカマ	30g	150g	酒	15g 75g
にんじん	40g	200g	塩	0.2g 1g
レタス	60g	300g	こしょう	0.2g 1g
卵	100g	500g	[B]	
[A]			米粉	10g 50g
水	600g	3000g	水	30g 150g
顆粒鶏ガラスープの素				
	5g	25g		

下準備

- カニカマ……細かくほぐしておく
- にんじん……細切り
- レタス……細かくちぎる
- 卵……溶きほぐす
- 【B】を混ぜ合わせておく
- ★Point 米粉は水溶きしてから加えると混ぜやすくなる

作り方

- 鍋に【A】とにんじんを入れ、3～4分ほど煮る。その後、カニカマとレタスを加えてさらに2分程煮る。
 - 1.に溶き卵を回し入れながら、かき混ぜ、仕上げに【B】の水溶き米粉を加えてとろみをつける。
- ★Point とろみ加減は緩い場合は水溶き米粉、強い場合は水分を加えるなどして調整する

tips 1

給食に米粉を使う際の ●メリット ▲デメリット

揚げ物

- 吸油率が低い
- サクサク感が長持ち
- 天ぷらだと天かすが出にくい
- 揚げ油が汚れにくい
- 薄衣に仕上げる事が出来る

- ▲揚げ物同士がくっつきやすい。
- ▲揚げ油の底に剥がれた米粉が貯まり取り除きにくい。

トロミ付 つなぎ

- ダマになりにくい
- 混ぜすぎても粘りが出ない
- 粘度の調整がしやすい
⇒弱ければ米粉を足す
- 強ければ水を足す
- つなぎに使うとフワっとした食感となる

- ▲白濁したトロミになる
⇒色が着いたもののトロミ付けに向く
- ▲小麦粉、片栗粉よりやや離水しやすい

焼き菓子

- 混ぜた素材の色を活かす
- パンケーキなどはもちりした食感になる
- クッキーなどは、ザクザクした食感になる

- ▲焼き色が着きにくい
- ▲膨らみにくい
- ▲パン・ケーキは硬くなりやすい

recipe 16

豆乳プリン

もちっと食感がやみつき、米粉で作る優しい甘さの豆乳プリン



材料	(プリンカップ 5個分)	(20個分)
無調整豆乳	250g	1000g
米粉	10g	40g
きび砂糖	25g	100g
粉ゼラチン	5g	20g
<カラメルソース>		
[A]		
きび砂糖	25g	100g
水	10g	40g
お湯	20g	80g

作り方

- 鍋に豆乳と米粉を入れてよく溶き、きび砂糖と粉ゼラチンを加えてさらに混ぜ合わせる。
 - 火をつけてやや強火で、そこにくっつかないように混ぜる。
 - フツフツしてとろみがついてきたら、弱火にしてさらに2~3分混ぜる。
 - 器に流し込んで冷蔵庫で冷やし固める。
 - <カラメルソース>** 小鍋に[A]を入れて中火にかけ、鍋を揺らしながらカラメル色(お好み色)になるまで混ぜたら火を止める。お湯を鍋の端から少しづつ加えて混ぜ合わせる。
 - 冷やし固めたプリンにカラメルソースを注ぐ。
- *もちっと柔らかいプリンです。
*カラメルソース以外にフルーツソース、黒蜜、きな粉、あずき、米粉白玉をのせてもおいしいです。

recipe 17

米粉のココアスポンジケーキ

米粉で作るふんわりココアスポンジケーキ。豆乳入りでしっとりとした食感が特徴。



下準備

- 卵黄と卵白に分ける。
- [A]の米粉とココアパウダーを混ぜ合わせる。
- スチームコンベクションオーブンを170度に予熱しておく。[オーブンでも可]

作り方

- ボウルに卵黄を入れて泡立て器でしっかり混ぜ、きび砂糖、米油の順に加えてながらもったりするまでよく混ぜる。
 - さらに豆乳を加えて混ぜ、最後に[A]加えて全体をしっかりと混ぜ合わせる。
 - 別のボウルに[B]の卵白を入れて少し泡立てたら2~3回に分けてきび砂糖を加えながしっかりとツノが立つまで泡立てしてメレンゲを作る。
 - 2.にメレンゲを2~3回に分けて加え、全体をサックリとできるだけ泡をつぶさないようにまんべんなく混ぜ合わせる。
 - ホテルパンに空気が入らないように流し入れ、170度のスチームコンベクションオーブンで30~35分焼く。焼き上がった後完全に冷めるまで待ち、人数分に切り分ける。
- *シフォン型で焼く場合は、焼き上がった生地が沈んでしまわないように、逆さにして冷ます。
*米油はサラダ油でもよいです。
*シフォンケーキとしても焼けます。

材料 (17cmシフォン型2台分)

卵黄	136g	[B]	
きび砂糖	80g	卵白	264g
米油	80g	きび砂糖	120g
無調整豆乳	160g		
[A]			
米粉	160g		
ココアパウダー	60g		

recipe 18

もちっとカスタードプリン

米粉入りのもちっとしたカスタードプリン。滑らかな食感と甘さが魅力のデザートです。



下準備

- 卵黄を溶いておく。
- スチームコンベクションオーブンを85度に予熱しておく。[オープンでも可]

作り方

1. <カラメルソース> 鍋に【A】を入れて中火にかけ、鍋を揺らしながらカラメル色(お好み色)になるまで混ぜたら火からおろす。
2. お湯を加えて混ぜ合わせ、熱いうちに型に流す。
★Point お湯を入れることで色止め(温度上昇を止める)をする。
3. 鍋に米粉ときび砂糖を入れて混ぜ、豆乳を加えながらよく混ぜ合わせる。
4. 中火にかけながら絶えず混ぜ、ツツツとしてきたら鍋ごと火から下ろし、熱い内に卵黄を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜ合わせる。
★Point 米粉は下にたまりやすいので絶えずかき混ぜる。
5. 再び弱火にかけ、ツツツとしてきたら火から下ろし、バニラエッセンスを加えて混ぜ、2.に流し入れる。
6. 85度に予熱しておいたスチームコンベクションオーブンで25分程度焼く。
*豆乳は牛乳で代用できます。

材料 (50g×10個分) (20個分)

米粉	40g	80g
きび砂糖	60g	120g
無調整豆乳	400g	800g
卵黄	68g	136g
バニラエッセンス	適宜	適宜
<カラメルソース>		
【A】		
きび砂糖	20g	40g
水	10g	20g
お湯	20g	20g

recipe 19

ポテトドーナツ

じゃがいもの優しい甘さ♪ ふんわりもちっと米粉のポテトドーナツ。



下準備

- じゃがいも……皮をむいて柔らかくなるまで茹で、その後、水気をとばし、熱いうちに潰す
- ★Point 水気をとばす(粉吹き芋)ことでおいしく仕上がる(スチームコンベクションオーブン可)
- バター……常温に戻す
- 【B】を混ぜ合わせる

作り方

1. ボウルに【A】をバターから順に加えながらよく混ぜていき、さらに【B】を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
★Point 材料は一度に混ぜず、加えながら混ぜていくことで滑らかで柔らかく仕上がる
2. 1.を4等分して丸め、真ん中に指で穴を開けて、くるくる生地を回してドーナツ型にする。
★Point 作業に手間がかかる場合には小さめのボール状か棒状にしてもよい
3. 低温の揚げ油(分量外)で2.をきつね色になるまでゆっくり揚げ、粗熱が取れたら、きな粉砂糖をまぶす。
*調製豆乳を使う場合は甘みがあるため砂糖の分量を調整してください。
*豆乳は牛乳で代用できます。
*じゃがいもの代わりにかぼちゃやさつまいもでもおいしいです。
ただし、さつまいもの場合には繊維が多いため成形しにくい場合があります。

材料 (4人分) (20人分)

じゃがいも	50g	250g	【B】		
【A】			米粉	75g	375g
バター	5g	25g	ベーキングパウダー	2.3g	11.5g
砂糖	25g	125g	揚げ油	適量	適量
卵	15g	75g	きな粉、砂糖		
無調整豆乳	20g	100g		各適量	各適量

米粉の抹茶ムース

なめらか食感♪ 抹茶と米粉が織りなす和風ムース。



下準備

- 抹茶……ふるっておく
- 生クリーム……八分立てして冷蔵庫で冷やす

作り方

- 鍋に[A]を入れてよく混ぜてから火にかけ、中火で煮溶かし、沸騰したらすぐに火を止める。
★Point 粉寒天の塊が残らないようによく溶かす
- 別の鍋に米粉と豆乳を入れて火をつけ、中火で泡立て器で絶えず泡かき混ぜながらクリーム状になるまで混ぜる。
★Point 米粉はダマになりにくいですが、加熱中はかき混ぜてないと固まりやすくなるので絶えずかき混ぜるようにする
- 2.に1.、きび砂糖、抹茶を加えてさらによくかき混ぜる。
- 器に盛りつけ、冷蔵庫で固める。固まったら、仕上げに生クリームとゆであずきをトッピングする。

- *豆乳は牛乳、きび砂糖は上白糖でそれぞれ代用可。
- *黒蜜や季節の果物をのせてもおいしいです。

材料

(4人分) (20人分)

[A]

粉寒天	3g	15g
水	200g	1000g
米粉	20g	100g
無調整豆乳	200g	1000g
きび砂糖	60g	300g
抹茶	1g	5g

〈トッピング〉

ゆであずき	適量	適量
生クリーム	適量	適量

tips 2

米粉に関する Q & A

Q 米粉はどこで買える？

A スーパーの製菓コーナーや農産物直売所で購入することが出来ます。取り寄せをしたい場合はECサイトなどをご利用ください。

Q 米粉の保存方法は？

A 密封し、直射日光を避け冷暗所で保存してください。夏場など高温になる場合は、冷蔵庫などで保存するとさらに長期保存が可能です。

Q どのような米粉を選べばいいの？

A 一般的には、細かく、でん粉に傷が少ない米粉はパンや菓子に、粗く、でん粉に傷の多い米粉は揚げ物やとろみ付けに向くとされています。
掲載レシピについては、どちらの米粉でも製造可能ですが、「うるち米」の米粉を使用してください。

給食向け 米粉レシピ集

発刊

山形県

山形市松波二丁目8番1号
TEL:023(630)3076 FAX:023(630)2456

レシピ作成・監修

(有)シンクネクスト 今別府靖子

東京都世田谷区船橋1-9-22 金子ビル3F
TEL:(03)6310-9534

協力

寒河江市立高松小学校 栄養教諭／結城礼佳
社会医療法人みゆき会 紅寿の里 管理栄養士／石川彩香・今野菜莉菜
社会福祉法人太陽会あおぞらこども園 給食責任者／松田実来
社会福祉法人太陽会あおぞら保育園 給食責任者／須藤晏名

- ◇レシピを転用・引用する際は出典を記載してください。
(出典記載例)出典:「給食向け 米粉レシピ集」(山形県)
- ◇引用等使用した際は、山形県までご連絡ください。

やまがた米っ粉クラブ
公式HP▶



やまがた米っ粉クラブ
公式Instagram▶



レシピ集はウェブサイトでもご覧いただけます▲
<https://yamagata-komeko.jp/komekorecipe2024/>