

 (こめこくらぶのちぢみ) 米米分 CRAB のチヂミ	お料理レベル					
	 簡単   					

米米 CLUB? いえ、あのバンドグループではなく、米粉と CRAB (カニ) です!



材料 (2 人分)

• 米粉	50g
• 鶏卵	大 1 個
• 食塩	1g
• 豆もやし	1 パック (200g)
• カニ風味かまぼこ	1 パック (60g)
• 葉ねぎ	10g
• 調合油	大さじ 1

作り方

1. 米粉、溶き卵、塩をよく混ぜる。
2. 洗って水を切った豆もやしを加え軽く混ぜる。
3. 手でほぐしたカニ風味かまぼこと小口切りにした葉ねぎを加え混ぜる。
4. 油を熱したフライパンに生地を平らに広げ蓋をし、弱火で 5 分程度加熱する。
5. きつね色になるまで焼いて裏返し、蓋をしないで 4 分程度焼く。
6. 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

ポイント

- もやしでシャキシャキ、カニの風味香るチヂミです。
- 米粉を使うことによって生地がモチモチになります。
- 召し上がる際にはお好きなソースなどをつけてもおいしいです。



調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20 分	(1 人分)	155Kcal	8.9g	7.6g	13.0g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	野菜たっぷり 米粉チヂミ	お料理レベル	
		★ 簡単 ★ ★ ★	

米粉と片栗粉を使用することで、外はカリッと中はモチっとした食感が楽しめます。

	材料（2人分）
	・米粉 50g ・片栗粉 18g ・鶏卵 50g ・にら 100g ・たまねぎ 100g ・キムチ 40g ・プロセスチーズ（ピザ用） 30g ・ごま油 12ml ・ポン酢 15ml ・ラー油 2g

作り方

1. たまねぎは薄切り、にらは4cmに切る。
2. 米粉、片栗粉、卵をボウルに入れて混ぜあわせ、にら、たまねぎ、キムチ、チーズを加えさらに混ぜる。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、生地を全体に敷き詰め、中火で焼く。
4. 片面がこんがり焼けたら、裏返し、フライ返しで少し押し付けるように焼いて皿に盛り付ける。
5. ポン酢とラー油でタレを作り、添える。

ポイント

- ・今回は野菜をたくさん摂るために肉を使用しませんでした。豚バラ肉やシーフードミックスなどを入れてもおいしいです。
- ・切る食材も2つなので、誰でも簡単に作ることができます。



調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20 分	(1 人分)	299Kcal	10g	13.9g	36g	1.6g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	もちっとおいしい 明太マヨチヂミ	お料理レベル
		★簡単★☆☆

米粉で作ったもちもちとおいしい生地に、明太子とマヨネーズが良く合います。



材料（2人分）

・米粉	70g
・片栗粉	30g
・鶏卵	60g
・鶏がらスープの素	小さじ 1/2
・水	60ml
・明太子	40g
・エリンギ	50g
・たまねぎ	100g
・大葉	10g
・ごま油	大さじ 1
・マヨネーズ	お好み

作り方

1. 明太子は皮を取り除き、身をほぐしておく。エリンギは根元を切り落としておく。
2. エリンギは 5mm 幅の半月切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
3. 大きめのボウルに米粉、片栗粉、鶏がらスープの素、水、溶き卵を入れよく混ぜ合わせる。
4. 具材と 3. を合わせ、更に混ぜ合わせる。
5. 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、4. を薄く広げる。焼き色がついたら裏返し、両面がカリッとするまで 10 分程焼く。
6. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、マヨネーズを添える。

ポイント

- ・明太子はラップでしっかり巻いて、端を切り落として絞ると、簡単に中身を出すことができます。
- ・野菜は冷蔵庫の余り物でも美味しくいただけます。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
30 分		196Kcal	11.5g	12.8g	48g	1.5g

公益社団法人 宮城県栄養士会

	アレルギー食としてもピッタリ♪ かぼちゃと米粉のニョッキ	お料理レベル  頑張る
---	--	---

卵と小麦粉を使っていないため、2品目のアレルギー食として対応できます。

	材料（2人分） 【ニョッキ】 ・米粉 100g ・かぼちゃ 240g ・かたくり粉 20g ・塩 少々 ・水 大さじ3強 【クリームソース】 ・ばらベーコン 2枚 ・たまねぎ 1/4 ・有塩バター 8g ・普通牛乳 200ml ・プロセスチーズ 10g(ピザ用) ・米粉 大さじ1 ・固形コンソメ 小さじ1弱 ・パセリ(乾) 少々 ・塩 少々 ・こしょう 少々
---	--

作り方 【ニョッキ】 1. かぼちゃのワタと種を取り除いて、ひと口大に切る。 2. 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する(かぼちゃが硬ければ追加で加熱する)。 3. 加熱後、かぼちゃの皮をむき、かぼちゃをマッシュ状にして米粉を混ぜ合わせる(かぼちゃの皮はソースに使うため取っておく)。 4. 3. にかたくり粉、塩、水を加えて混ぜる。ある程度まとまってきたら手でこねてひとまとめにする。 5. 生地をまな板の上で直径2～3cmの棒状に伸ばし、厚さ5mm程度に包丁で切る。 6. 切り分けた生地の断面に軽くフォークの背で押しつけて溝をつける。 7. 沸騰したお湯に6. を入れ、浮き上がってきたから2～3分茹でる。 【クリームソース】 1. たまねぎは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。取っておいたかぼちゃの皮は千切りにする。 2. フライパンにバターを入れ、たまねぎをしんなりするまで弱火で炒める。 3. ベーコンを加えて炒め、米粉を加える。 4. 牛乳とコンソメを加えてとろみがつくまで煮詰め、その後とろけるチーズを加えて、塩こしょうで味を調える。 5. 最後に、器にニョッキを入れ、クリームソースをかけて、上からパセリを散らす。

ポイント ・電子レンジを利用してかぼちゃを調理することで、調理時間を短縮することができます。 ・ニョッキとソースに米粉を使っています。 ・かぼちゃの皮を捨てずに、ソースの具材として用いることで、廃棄量を減らしています。	
---	--

調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
45 分	(1 人分)	483Kcal	11.9g	13.1g	86.5g	1.4g

		もちもち生地の シンプルピザ			お料理レベル 	
具材はシンプルに、生地のおいしさを楽しむピザです。						
				材料（2人分） 【生地】 ・米粉 200g ・ベーキングパウダー 5g ・砂糖 6g ・オリーブオイル 14ml ・食塩 0.5g ・ぬるま湯 100ml 【トッピング】 ・ソーセージ 60g ・たまねぎ 50g ・ピーマン 30g ・ミニトマト 5個 ・プロセスチーズ(ピザ用) 50g ・トマトソース 50g		
作り方 1. オーブンを 180℃に予熱する。 2. トッピングの下処理をする。ソーセージは斜めに切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。 3. ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて混ぜる。そこにオリーブオイルとぬるま湯を加えてまとまるまで混ぜる。 4. 天板の上にクッキングシートを敷き、その上で生地を丸く広げる。 5. 広げた生地にトマトソースを塗り、トッピングのソーセージ、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトを満遍なく乗せる。最後にプロセスチーズを散らす。 6. 180℃に予熱したオーブンで 20 分程度焼く。						
ポイント ・生地作りは少し手間がかかりますが、お子さんと一緒に楽しく調理できます。 ・焼き時間はオーブンによって異なりますので調整してください。						
調理時間 40 分	栄養価 (1 人分)	エネルギー 636Kcal	たんぱく質 16.4g	脂 質 23.7g	炭水化物 93.8g	塩 分 2.1g

公益社団法人 宮城県栄養士会

タンパク質をしっかりとろう		お料理レベル ちよびり 頑張る				
高たんぱく米粉ピザ						
生地がポイントの米粉ピザ。米粉のもっちりとした食感が味わえます。						
		材料（3人分） ・米粉 100g ・食塩 少々 ・水 110ml ・にんじん 35g ・ばらベーコン 30g ・プロセスチーズ（溶けるチーズ） 30g ・調合油 小さじ1 ・上白糖 大さじ 2/3 ・蒸し大豆 100g ・じゃがいも 50g ・たまねぎ 25g ・トマトケチャップ 大さじ1				
作り方 1. 米粉、砂糖、食塩、蒸し大豆をポリ袋に入れて豆がペースト状になるまでもみ、水を加えてまとめる。 2. にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、火が通りやすいよう薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。 3. アルミホイルにサラダ油を塗り、その上に1. の生地をのばしてアルミホイルで包む。 4. 3. をフライパンに入れて中火で3分程度焼く。 5. 4. の生地にケチャップをぬり、2. の材料とチーズを載せて、再びアルミホイルで包む。 6. 中火でチーズが溶けるまで焼く。						
ポイント ・災害食レシピとして考えました。 ・災害時に摂りにくいたんぱく質を摂取できるメニューです。備蓄品で作れるよう、保存が利く食材を使用しました。 おやつ 副 菜 主 菜 主 食 汁						
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
20 分	(1 人分)	327Kcal	10.6g	14.4g	33.8g	1.0g

公益社団法人 宮城県栄養士会



飽きたそうめんをアレンジ！！

そうめんグラタン

お料理レベル



調理工程が少なく、簡単にアレンジができ和風のグラタンにしました。



材料（2人分）

・そうめん	200g
・ブロッコリー(冷凍)	40g
・人参(冷凍)	40g
・牛乳	100ml
・白だし	大さじ2
・米粉	大さじ2
・あらびき胡椒	小さじ2/3
・チーズ	50g

作り方

1. そうめんを茹でる。
2. 冷凍野菜、牛乳、白だし、米粉、あらびき胡椒を入れて混ぜ合わせ、レンジで20秒温める。
3. 耐熱皿にそうめんと2.を入れて、上からチーズをかける。
4. トースターで10～15分焼く。

ポイント

- ・牛乳を豆乳に変えてもおいしいです。
- ・そうめんを茹でるのがめんどうな場合は、冷凍うどんなどでも代用できます。
- ・野菜も冷凍野菜を使うことで、時短料理で手間が少なく野菜を食べることができます。



調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
30分	(1人分)	593Kcal	25.5g	12.8g	88.8g	4.9g

公益社団法人 宮城県栄養士会

 米粉でもちもち度アップ！		お料理レベル ★ 簡単 ★ ★ ★ ★				
米粉で作るお好み焼き						
みんな大好きお好み焼き。米粉のモチモチ感で美味しさアップ！ 簡単なので、普段からお子さんと一緒に作って、いざ、という日に備えましょう。						
		材料（2人分） • 米粉 100g • 鶏卵 1 個 • 水 100ml • 顆粒和風だし 小さじ1 強 • ツナ缶 1 缶 • キャベツ 300g • 調合油 大さじ 1/2 • お好み焼きソース 大さじ 2 • マヨネーズ 大さじ 1 • かつお節 少々				
作り方 1. ポリ袋に米粉と卵、水、顆粒だしとツナ缶を加えよく混ぜる。 2. キャベツをせん切りにして、1.に加える。 3. フライパンに油をひいて2.を流し込み、両面をしっかりと焼く。 4. 火が通ったら器に盛り付け、お好み焼きソースとマヨネーズ、かつお節をかける。						
ポイント • 災害食レシピとして考えました。 • ポリ袋で液を混ぜて洗い物を減らす。 • どの年代でも好まれる料理にして、災害時でも野菜とたんぱく質を摂取できるようにした。 • 食材は何を入れても美味しく頂けるので、冷蔵庫の余り物で十分対応できる。 おやつ 副 菜 主 菜 主 食 汁						
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
10 分	(1 人分)	355Kcal	12.6g	8.4g	56.0g	2.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会



ながいも入りの

モチーズ米粉お好み焼き

お料理レベル



米粉と長芋でモチモチ食感のお好み焼きです。



材料（2人分）

- ・米粉 100g
- ・キャベツ 100g
- ・鶏卵 1個
- ・プロセスチーズ 60g
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・調合油 大さじ1/2
- 【トッピング】
- ・お好み焼きソース 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・青のり 小さじ1/4
- ・かつお節 2g
- ・豚バラ肉 80g
- ・長芋 60g
- ・水 100ml

作り方

1. キャベツはせん切り、長芋はすりおろす。
2. ボウルに長芋、卵、水、顆粒だしを入れ混ぜる。
3. ボウルにキャベツ、チーズを入れ混ぜる。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を並べ生地を流し込む。
5. 両面に焼き色がついたら盛り付け、トッピングをかけて出来上がり。

ポイント

- ・米粉と長芋でもちもちの生地に、子供から大人まで楽しめるようにチーズを入れたお好み焼きにしました。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
30分		281Kcal	9.8g	15.2g	27.6g	1.2g

公益社団法人 宮城県栄養士会