

料理の名前

①米粉で簡単がんも！

材 料 ・ 分 量

10個分

作 り 方

乾燥ひじき	2g
人参	1/4本
しいたけ	4枚
しらす	大2
万能ねぎ	1束
木綿豆腐	350g
塩	少々
米粉	大4
片栗粉	大1
卵	1個
しょうが	1かけ
しょう油	適宜
油	適量

- ① 豆腐の水切りを十分に作る。
ひじきは水で戻し、人参やしいたけはみじん切り
万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに豆腐・米粉・片栗粉・塩・卵を入れて
よく練る。
- ③ ②にひじき・しらす・野菜等を入れ、よく混ぜたら、
10等分にして、丸めて平らにする。
- ④ 160℃の少な目の油で6分じっくり揚げ、
周りが固まったら返す。4分程度揚げ焼きにした後、
キッチンペーパーに取り出し、油をきる。
- ⑤ しょうがをすりおろし、しょう油につけて食べる！！



好みで大根おろしや
レモン汁をかけても
おいしいよ〜♪



料理の名前

②米粉のだご汁

材 料 ・ 分 量
4~5人分

作 り 方

鶏もも肉	1/2枚
人参	中1/4本
長ネギ	1本
大根	5cm
こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	1枚
さつまいも	小1本
水	1ℓ
だしの素	小2
酒	大2
みりん	大2
塩	小2/3
醤油	大2
【だご分量】	
薄力粉	50g
米粉	50g
片栗粉	30g
湯	100~110ml
塩	ふたつまみ

【だごの作り方】

- ① ボウルに薄力粉・米粉・片栗粉・塩・湯を入れ、箸でかき混ぜる。
- ② よく混ぜ合わせたら手を使って10分程度こねる。
- ③ よくこねたら、丸めて30分程度休ませる。

【野菜の下準備】

- ・鶏もも肉は1口大に切る。
- ・人参と大根はいちょう切り、長ネギは1cmの小口切り、さつまいもは1cmの輪切り、こんにゃくは薄切りに切る。
- ・干しいたけは水で戻して、せん切りにする。

【米粉のだご汁の作り方】

- ① 鍋に鶏もも肉を入れ炒める。白っぽくなったら、野菜類を入れる。油が全体にまわったら、水を入れ沸騰させ、だしの素を入れる。
- ② 野菜が柔らかくなったら、酒・みりん・塩・醤油を入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、だごを手で1口大に伸ばしながら入れ、5分程度中火で煮込んだら出来上がり！



九州の郷土料理を
アレンジしたんだ！
豚汁にいれても
美味しいよ！！



料理の名前

③ドリア

材 料 ・ 分 量
4~5人分

作 り 方

【ホワイトソース】

米 粉	40g
牛 乳	600cc
バ タ ー	30g
ブ イ ヨ ン	1個
塩コショウ	少々

温かいご飯	350g
にんじん(短めの千切り)	1/4
ベーコン	80g
塩コショウ	少々
油	少々
チ ー ズ	100g
たまねぎ(スライス)	1/4束
小松菜 (湯がいて1cm幅に切っておく)	1/3束
きのこ類 (椎茸、舞茸、しめじ)	100g

【ホワイトソース作り】

- (1) 鍋に牛乳600ccと米粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- (2) ブイヨンを入れ、強火にかける。
- (3) かき混ぜながら、温まってきたら弱火にしてとろみがつくまで混ぜる。
- (4) 仕上げに常温に戻しておいたバターを入れ、塩コショウで味を調えて出来上がり！

【ドリアの作り方】

- ① フライパンにベーコンを入れて炒め、続けてたまねぎ・にんじん・きのこ類を炒めて、塩コショウで味付けする。
- ② ①の具と温かいご飯を混ぜ、混ぜたご飯を器に盛る。
- ③ 湯がいた小松菜を散らし、ホワイトソースをかけてからチーズをのせ、250℃で予熱しておいたオーブントースターで4~5分焼く。チーズが溶ければ出来上がり！！

《ホットプレートを使用する場合》

倍の量を用意し、①・②で混ぜたご飯を温めておいたプレートの上に平らに伸ばす。そこへ小松菜を散らし、温くしたホワイトソースをかけ、さらにチーズをのせる。フタをして保温で3分、チーズが溶ければ出来上がり！



ホワイトソースがとろ〜り
おいしいよ♪



料理の名前

④パンナコッタ

材 料 ・ 分 量
6人分

作 り 方

米 粉	大2
牛 乳	450cc
生クリーム	200cc
砂糖	70g
寒 天	2g

- (1) ボウルに牛乳・生クリーム・米粉・砂糖・寒天を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- (2) 強火で沸騰させ、1分くらい焦げないように木べらでかき回す。
- (3) 出来あがったら器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
冷やし固めたら、出来上がり！！



簡単に自分で作れると
うれしいね！！



料理の名前

⑤かぼちゃ蒸しパン

材料・分量
4人分

作り方

米粉	} A	150g
ベーキングパウダー		小2
砂糖		50g
豆乳		130cc
サラダ油		大2
かぼちゃ(種を取る)		80g

- (1) かぼちゃは1~2cm位の薄切りにして耐熱皿に広げ、水を少し入れ、ラップをかけレンジ(600w)で2~3分加熱する。その後皮を取る。
- (2) ボウルにAを入れ、(1)と豆乳を入れよく混ぜる。
- (3) 型に生地を入れる。
- (3) 蒸し器に入れ強火で10分蒸す。



ふんわり甘く
やさしい蒸しパン
ができるよ♪



料理の名前

⑥ゴマとくるみ入りお菓子

材 料 ・ 分 量
4人分

作 り 方

米 粉	100g
砂糖	40g
しょうゆ	20g
ゴマ	10g
くるみ(5mm角)	20g
水	110g
油	少々

- (1) 米粉、砂糖、しょうゆ、水を入れ混ぜ、ゴマ、クルミを入れる。
- (2) 160℃に温めたフライパンに油を入れ蓋をして3分、ひっくり返して1分焼く。



江戸時代に食べられてた
素朴なお菓子で
おいしいよ！

