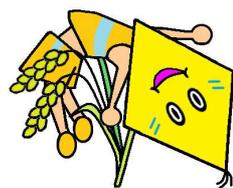


米粉を使った

アイデア料理コンテスト レシピ集



 **最優秀賞**

『ライスペーパーまきまき』

山田彩乃さん（一色高校2年）

（調理時間 40分）

◆食材・分量（4人分）

<生地>

米粉	150g
水	350g
抹茶	5g

<具材>

豚バラ肉	100g
レタス	1/4個
キャベツ	1/4個
人参	1本
ピーマン	3個
ミニトマト	3個

<うなぎの蒲焼き風>

ちくわ	2本
うなぎのタレ	適量

<タレ>

みりん	大さじ3
ハチミツ	大さじ3
酢	大さじ3
ケチャップ	小さじ1
豆板醤	小さじ1



◆作り方

- ① 米粉、水、抹茶を混ぜて生地を作り、薄くクレープ状に焼いて、冷ましておく。
- ② タレを作っておく。
- ③ 豚バラ肉、人参、ピーマンを短冊に切り、キャベツは千切りにして炒める。
- ④ 火が通ったら半分分けて、半分に②のタレを半分入れて炒める。
- ⑤ ②のタレの残りに、豆板醤を入れて、④の残りの半分に入れて炒める。
- ⑥ トマトは4等分、レタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦ ちくわは半分にして1枚に広げ、丸まってしまうので、爪楊枝で固定する。
- ⑧ 両面をこんがり焼き、焼き色がついたら、うなぎのタレをかけて再度焼く。
- ⑨ ④⑤⑧をそれぞれ①の生地で巻き完成。



優秀賞

『もちもちまっちゃぎょ〜ざ』

佐藤真央さん（吉良高校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（4人分）

<ぎょうざの皮>

米粉	130g
片栗粉	35g
熱湯	160ml
抹茶	大さじ1/2

<ぎょうざの中身>

豚ひき肉	150g
キャベツ	2枚
ニラ	1束
長ネギ	10センチ
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
米粉	小さじ1

A



◆ 作り方

- ① キャベツ、ニラ、長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉と①の野菜を入れ、Aを加えてよくこねる。
- ③ 皮は、米粉と片栗粉をボウルに入れ、熱湯を加えて箸などで混ぜあわせた後、手でよくこねる。
- ④ まな板の上に粉をしき、③の生地をめん棒で丸くのばし皮を作る。
- ⑤ 皮に②の具をのせて包んで形を整える。
- ⑥ フライパンに油をしき、両面を焼いた後、水を入れて蒸し焼きにする。
- ⑦ お好みのタレをつけて食べる。

佳作

『どらやきの米粉ういろうサンド』

石川美琴さん（寺津中学校2年）

（調理時間 40分）

◆食材・分量（4人分）

<パンケーキ生地>

米粉	100g	} A
小麦粉	100g	
ベーキングパウダー	5g	
砂糖	30g	
牛乳	100ml	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
卵（大きめ）	2個	
バター	10g	

<ういろう>

米粉	50g	} B
抹茶	大さじ2	
砂糖	30g	
水	100ml	

ホイップクリーム 適量

小豆あん 適量



◆作り方

<パンケーキ生地>

- ① 卵白に砂糖を2回に分けて入れながらメレンゲを作る。
- ② バターは電子レンジで加熱して溶かしておく。
- ③ 別のボウルに卵黄を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③にA、牛乳、ヨーグルト、②のバターを入れて混ぜる。
- ⑤ ホットプレートを170℃に温め、④の生地を丸く広げたものを8枚焼く。
- ⑥ 生地の外周がプツプツしたら裏返して、両面焼けたら冷ましておく。

<ういろう>

- ① 耐熱容器に水とBを入れて粉を溶く。（ダマになるときは500Wで1分ほど加熱してから混ぜる。）
- ② ラップをかけて500Wで2回くらいに分けて加熱し、竹串で中まで火が通ったのを確認して冷ましておく。冷めたら型から外しておく。

<仕上げ>

- ① ういろを4等分に切る。
- ② ういろとパンケーキが冷めたら、パンケーキの上にもういろ、小豆あん、ホイップクリームを重ねてパンケーキで挟んで完成。



佳作

『米粉のカルツォーネ』

齊藤美紗希さん（鶴城中学校2年）

（調理時間 45分）

◆ 食材・分量（4人分）

<生地>

米粉	50g
薄力粉	250g
砂糖	10g
塩	5g
オリーブオイル	大さじ1
水	150cc
ベーキングパウダー	5g

<具材>

玉ねぎ	1/4個
ナス	1/4個
えびせんべい	20g
ピーマン	1/2個
あさり	30g
塩、コショウ	少々
ケチャップ	大さじ2
スライスチーズ	4枚
ピザソース	適量
飾り用パセリ	少々

◆ 作り方

<具>

- ① 玉ねぎ、ナスは薄くスライス、ピーマンは細切り、あさりも用意する。
えびせんべいは割って細かくしておく。
- ② フライパンに油をしき、①を炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、ケチャップと塩、コショウで味を整える。

<生地>

- ① 生地をボウルに入れ、1つのまとまりになるまでこねる。
- ② まとまったら袋に入れて5分休ませる。
- ③ 袋に生地を入れたまま四角にのばす。
- ④ 袋を開け、生地を4等分にする。
- ⑤ ④の生地にピザソースを塗る。



- ⑥ ⑤にスライスチーズと具をのせ、フォークで閉じる。
- ⑦ フライパンに油を多めに入れて片面3～4分揚げ焼きする。
- ⑧ 皿に盛り、付け合せにパセリをのせて完成。



佳作

『もちり濃厚チーズケーキ』

小島みなみさん（吉良高校2年）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

米粉	20g
クリームチーズ	100g
生クリーム	100ml
三温糖	50g
卵	1個
グリンティー	少量
飾り用生クリーム	少量



◆作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 大きめのボウルに「クリームチーズ→三温糖→米粉→卵→生クリーム」の順に入れながら混ぜる。
- ③ 型に②を流し入れ、トントンと数回落としたら、オーブンで25分焼き上げ、焼き上がったなら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 飾り用生クリームを絞り出したら冷蔵庫で冷し、固まったものをケーキの上の飾り、グリンティーを振りかける。

🏆 佳作

『米粉で抹茶、ごま団子。』

井戸結衣さん（鶴城丘高校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

米粉	30g
もち粉	60g
水	大さじ4, 1/2
ごま油	小さじ1
抹茶	小さじ1
白あん	90g
白ゴマ	適量



◆ 作り方

- ① 白あんと抹茶を混ぜあわせておく。混ぜたあんは、8等分にしておく。
- ② ボウルに米粉、もち粉、水を入れて混ぜ合わせ、ごま油を入れてひとまとまりになるまでこねる。
- ③ こねた生地は、8等分にして丸める。
- ④ 丸めた生地を手のひらで薄くのばし、あんをのせて包む。
ポイント：割れ目があると揚げるときにはげてしまうので、割れ目がないようにきれいに丸める。
- ⑤ ④を熱湯で茹でる。
- ⑥ 団子にゴマをまんべんなくつける。
- ⑦ 160℃くらいの油で表面がきつね色になるまで揚げる。



佳作

『にしお米うどん』

篠瀬千波さん（吉良高校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

米粉	140g
片栗粉	30g
お湯	160ml
塩	少々
抹茶	小さじ1/2
うどんのスープ（市販）	2人分
わかめ	適量
ネギ	適量
コーン缶（ホール）	適量
かまぼこ	適量
片栗粉（打粉用）	適量



◆ 作り方

- ① ボウルに米粉、片栗粉、塩、抹茶を入れて、しっかりと混ぜる。
- ② ①にお湯を入れて、ひと塊になるまでよく練る。
- ③ 片栗粉で打ち粉をして、めん棒で厚さ5ミリに生地をのばし、5ミリ幅に包丁で切る。
- ④ うどんを茹でる。
- ⑤ 汁を作る。
- ⑥ お好みでわかめ、ネギ、コーン、かまぼこなどをのせて完成。