

The background of the entire page is a close-up photograph of rice. In the upper left, there are green rice stalks with uncooked grains. Below them, a large pile of white, cooked rice is visible. The rice grains are individual and well-separated, showing a soft texture. The lighting is bright, highlighting the natural colors of the rice.

米粉 de 料理

米粉を使った

おいしい!

レシピ集

三 重 県

(財)三重県学校給食会

はじめに

国内における米の消費量は、年々減少し続けています。食生活の変化がその大きな要因と考えられますが、今後も人口の減少や高齢化により米の消費量はさらに減少していくことが懸念されています。

これに伴い、米を作る水田や農業従事者が減少し、地域の農業ばかりでなく、農業が育んできた自然や伝統文化等の崩壊が危惧されていることから、国を挙げて、米の消費拡大や新たな需要創造に向けた取組みが進められています。

本県においても、農業者戸別所得補償制度など国の施策の活用や県独自の支援措置の実施により、米の新たな需要として期待される米粉用米の生産拡大に取組み、県産米粉の安定供給が可能となったところです。

米粉は、米の新しい食べ方として、ここ数年急速に脚光を浴びています。製粉技術の進歩により、パンやケーキ、麺類など幅広く利用され、独自のもちもちした食感が人気を呼んでおり、更なる可能性も広がり続けています。

また、学校給食に米粉が活用されることは、児童生徒へ新しい米の食べ方を提供するだけでなく、低カロリー食や小麦アレルギー対応食などとしても期待されています。

加えて、三重の農業や水田活用を考えるきっかけとなるなど食育活動に資する食材としての活用も期待されています。

このような状況を踏まえ、本年度は、県と財団法人三重県学校給食会の協働により、米粉の学校給食への活用促進に取り組んできました。

この協働事業では、市町、学校等の関係者のご協力を得て、学校給食メニューの開発研究やレシピの作成、調理実施等の実施による米粉活用の推進など積極的に展開していただきました。

本書は、これら取組みの一端を取りまとめ、作成したものです。発刊に際して、ご協力をいただいた多くの方々に感謝申し上げるとともに、今後の米粉活用や食育活動の基礎資料として活用していただければ幸いです。

平成23年3月

三重県農水商工部長 渡邊 信一郎
(財)三重県学校給食会 理事長 水谷 芳昭

目 次



はじめに	1
事業内容	3
米粉	4
学校給食用 米粉 1kg	6
米粉入りパン	7
米粉を使ったレシピ集	9
アンケート結果	49

| 事 | 業 | 内 | 容 |

県内の農業生産現場では、戸別所得補償制度の導入等米政策の大転換により米粉用米の生産拡大が進み、県産米粉の安定供給が可能となっている。

また、教育現場では、食育の題材として活用や小麦アレルギーへの対応の視点で、米粉の学校給食への利活用が注目されつつある。

学校給食用メニューの開発研究及びレシピの作成

- 米粉を活用した学校給食用メニューの開発研究を行うとともに、開発したメニューのレシピ作成及びレシピの栄養価調査等により、米粉活用のための促進ツールを整備する。

レシピに基づく調理実習等の実施による米粉有効活用の推進

- レシピに基づく栄養教諭や調理員を対象とした調理実習等を開催し、学校給食関係者に対する米粉活用のメリット等の啓発を行う。

学校給食への試験的な提供

- レシピ等を参考として、学校給食メニューに試験的に取り入れ、学校給食関係者による評価を行う。



米 粉



米粉ってなに？

米粉とは、その名のとおり、米を粉末にした食材です。

米粉には、うるち米から作られる「上新粉」、もち米から作られる「白玉粉」など色々な種類があり、昔から利用されてきました。近年、微細な米粉を作る技術が開発され、パンやケーキ、麺類、餃子やシュウマイの皮など幅広く使われるようになってきました。

米粉の特徴

米粉は単なる「小麦粉の代用」ではなく、様々な利点があげられます。

- 1 おいしい新食感** もっちり、さっくり、しっとり、カリカリッ、ふんわり等、調理の仕方によって、新たな食感を楽しむことができます。
- 2 高い栄養価** 人に必要なアミノ酸がバランスよく含まれています。アミノ酸は、体の組織を作るために大切なたんぱく質を構成しています。
- 3 アレルギー対応** 小麦粉には、グルテンが含まれていますが、米粉にはグルテンが含まれていません。小麦粉アレルギーの方にも安心です。
- 4 調理が簡単** グルテンを含まないので、ホワイトソース等をつくるとき、ダマにならず、ふるう必要がありません。混ぜ具合をみて、とろみの微調整も可能です。
- 5 低カロリー** 油の吸収率を比べると、小麦粉は50%弱、米粉が30%弱と、吸収率が低く、ヘルシーです。例えば、てんぷらのコロモに米粉を使うとさっぱりした味になり、冷めてからもサクサク感が長続きます。
- 6 食料自給率アップ** 主食用米の需要が年々減少している中、米粉の需要が増えれば、米の生産力が高まり日本の食料自給率が向上します。

米粉の歴史

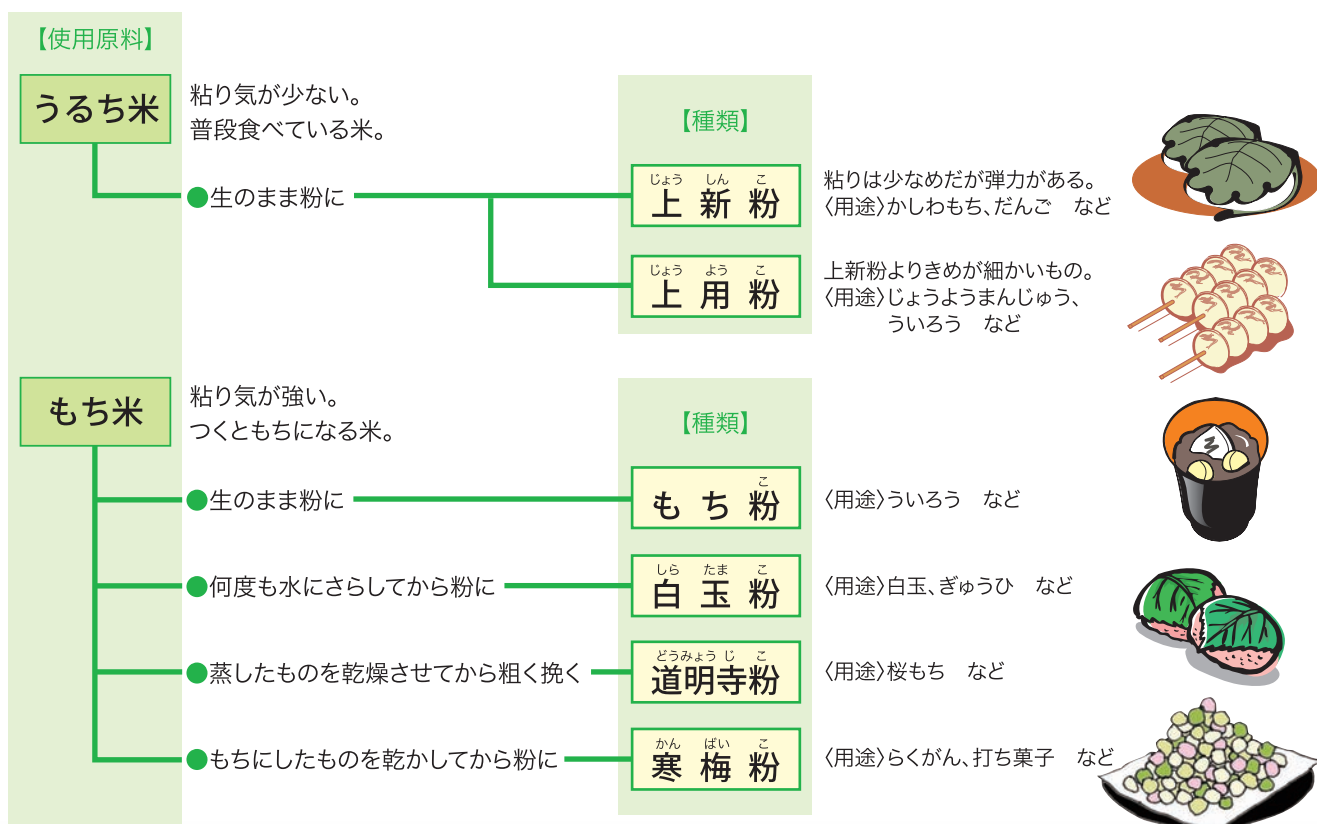
奈良時代の遣唐使により、様々な文物が伝えられ、その時小麦粉や米粉で型をつくって油で揚げた煎餅やもちのような唐菓子が伝わったと言われています。

江戸時代になると、茶道の発展とともに、お米などの穀物の粉を使用した日本独自の和菓子がつくられるようになり、その原料として本格的に米粉が使われるようになりました。

当初はひきうすを使い人力で粉を作り、やがて水車の普及でつきうすによる技術が発達しました。

米粉は庶民にまで広がり明治時代よりあと機械がつかわれるようになって、より上質な米粉となり現在に至っています。

米粉の種類



●上新粉

うるち米を精白してから、水洗い、乾燥させてから粉にしたものを上新粉といいます。色は白く、歯ごたえがあるものが上質です。西日本ではこれを米の粉ともいいます。



●もち粉

もち米を洗い、乾燥させてから粉にしたものをもち粉といいます。



●白玉粉

もち米を水洗いして石うすで水びきし、沈殿したものを乾燥させたものが白玉粉です。寒中に水をかえながら10日ほどさらしたのち乾燥させるので、別名「寒ざらし粉」と呼ばれる上等品です。使うときは、水を少しずつ加えながらこねるのがポイントです。



●道明寺粉

もち米を水にひたしておき、これを蒸してから乾燥させ、粉にひいたものが道明寺粉です。1千年以上前、関西の道明寺でつくられたのがこの名の由来と言われています。

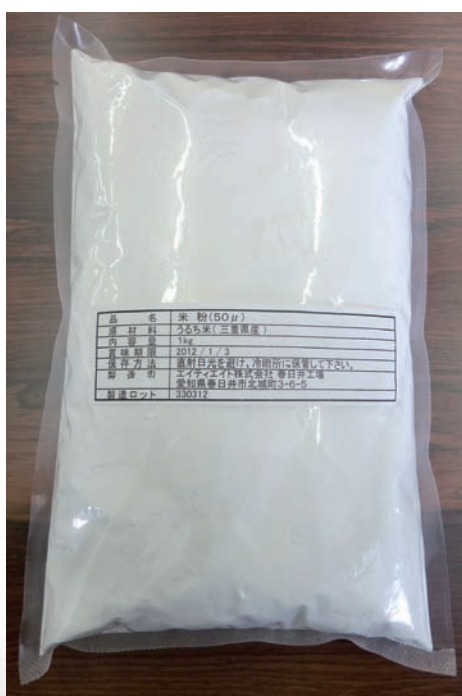
※参考（全国穀類工業協同組合HPより抜粋）

学校給食用 米粉 1kg



平成23年4月から(財)三重県学校給食会にて新規取扱いをいたします。

三重県産「みえのゆめ」を気流式粉碎で加工した米粉です。粒度は 50μ の粉にしており、使用しやすい1kg入りです。本冊子の後半に掲載している献立レシピは、実際にこの米粉を使用して、学校給食や学校給食調理講習会等で活用いただいた献立レシピです。参考にしていただければ幸いです。



栄養価 100g		
エネルギー	(Kcal)	356.0
たんぱく質	(g)	6.1
脂質	(g)	0.9
カルシウム	(mg)	5.0
マグネシウム	(mg)	23.0
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	1.4
レチノール当量	(μ g)	0.0
ビタミンB1	(mg)	0.08
ビタミンB2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.5
食塩相当量	(g)	0.0

気流式粉碎装置

ファンが高速回転する気流粉碎機に大量の空気とともに米を送りこむことで、内壁への衝突や粒子同士の摩擦によって粉碎します。

原料同士がぶつかり合って粉碎される自己粉碎方式のため、粉碎時の衝撃力がやや小さく、短時間で粉碎されるため、デンプン損傷を受けにくくなっています。



米粉入りパン

学校給食用「米粉入りパン」には、三重県産米を加工した米粉50%と学校給食用小麦粉50%が使用されています。

学校給食用小麦粉には三重県産小麦が30%ブレンドされていますので、三重県産の米と小麦を使用したパンになります。



特徴

- ・小麦パンよりもモチッとした食感で、歯ごたえがよい。
- ・かみしめる程に甘みが感じられる。
- ・小麦パンよりもしっとり感があり、のどごしも良く、一般的に腹持ちがよい。

配合割合（小麦粉+米粉100として）	
原 料	配合(%)
小麦粉	50.0
米 粉	50.0
グルテン	10.0
ショートニング	6.0
脱脂粉乳	3.0
上白糖	8.0
食 塩	1.7
イースト	3.0

※米粉のみで製造したパンではないため、小麦が含まれています。ご注意ください。

栄養価（100g あたり）		
エネルギー	(Kcal)	506.0
たんぱく質	(g)	17.8
脂質	(g)	8.5
ナトリウム	(mg)	689.0
カルシウム	(mg)	58.0
マグネシウム	(mg)	38.0
鉄	(mg)	1.8
亜鉛	(mg)	1.9
ビタミン A	(μg)	0.0
ビタミン B 1	(mg)	0.47
ビタミン B 2	(mg)	0.30
ビタミン C	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	2.2
食塩相当量	(g)	1.8

平成23年4月から本格的に取扱いを開始いたしますので、ぜひご利用ください。
(財)三重県学校給食会





米粉を使った レシピ集



- 米粉のとりからあげ ● 10
- とり肉の唐揚げ ● 11
- 鶏肉のからあげ ● 12
- 米粉DEからあげ ● 13
- 米粉チキンナゲット ● 14
- かみかみかき揚げ ● 15
- さばのレモン揚げ ● 16
- 赤魚の唐揚げ ● 17
- 沖ギスの蒲焼き風 ● 18
- 伊勢はんぺい磯辺揚げ ● 19
- ちくわの緑茶揚げ ● 20
- さつまいもの天ぷら ● 21
- 鮭のムニエル ● 22
- 米粉のチヂミ ● 23
- 米粉のお好み焼き ● 24
- ミニお好み焼き ● 25
- 米粉の大根もち ● 26
- トマトボールの煮込み ● 27
- 米粉のクリームスープ ● 28
- 米粉のシチュー ● 29
- クリームシチュー ● 30
- かぼちゃのシチュー ● 31
- 米粉チャウダー ● 32
- 飛竜頭のチャウダー ● 33
- チンゲンサイのクリーム煮 ● 34
- 米粉ビーンズカレー ● 35
- 米粉のすいとん ● 36
- 米粉のすいとん汁 ● 37
- 米粉蒸しパン ● 38
- 米粉入り蒸しパン ● 39
- お茶の米粉蒸しパン ● 40
- 米粉お茶蒸しパン ● 41
- うめ蒸しパン ● 42
- 米粉のバナナケーキ ● 43
- チョコレートマフィン ● 44
- パンのカスタードふうソースがけ ● 45
- もちりヨーグルト・パンケーキ ● 46
- 米粉ドーナッツ ● 47
- 米粉のかりんとう ● 48

料理名

米粉のとりからあげ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	206.0
たんぱく質	(g)	10.5
脂質	(g)	13.5
カルシウム	(mg)	5.0
マグネシウム	(mg)	15.0
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	1.1
レチノール当量	(μg)	23.0
ビタミンB 1	(mg)	0.05
ビタミンB 2	(mg)	0.12
ビタミンC	(mg)	2.0
食物繊維	(g)	0.1
食塩相当量	(g)	0.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
鶏もも肉	60(30gを2個)	① にんにく・しょうがはみじん切りにする。 ② 鶏肉をAにつけておく。 ③ ②の鶏肉の汁気をきり、米粉をつける。 ④ 180℃の油で揚げる。
にんにく	0.1	
しょうが	1.5	
しょうゆ	3.0	
酒	2.0	
米粉	10.0	
揚げ油	5.0	

調理上の工夫等

- 米粉の衣は時間がたつとパリッとするので、粉はうすめにつけるとよいです。

料理名 とり肉の唐揚げ



栄養価(1人当り)

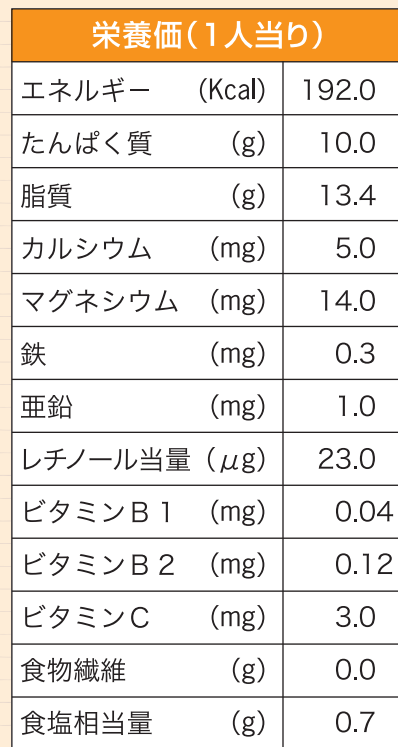
エネルギー	(Kcal)	191.0
たんぱく質	(g)	8.8
脂質	(g)	12.1
カルシウム	(mg)	5.0
マグネシウム	(mg)	13.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.9
レチノール当量	(μg)	20.0
ビタミンB 1	(mg)	0.01
ビタミンB 2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	2.0
食物繊維	(g)	0.1
食塩相当量	(g)	0.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
鶏もも肉	50.0	① にんにく・しょうがをすりおろす。 ② 鶏肉をAで下味をつける。 ③ 米粉と片栗粉を1：1で合わせる。 ④ 鶏肉に③をまぶして油で揚げる。
にんにく	1.0	
しょうが	1.0	
しょうゆ	2.5	
酒	1.0	
米粉	6.0	
片栗粉	6.0	
米油	5.0	

調理上の工夫等

- 米粉と片栗粉を1：1にすることで、衣のサクサク感としっとり感を出すように工夫しました。

料理名



- ① Aを混ぜ合わせ、鶏肉をつける。
- ② 米粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①につける。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。

料理名

米粉DEからあげ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	160.0
たんぱく質	(g)	8.8
脂質	(g)	10.1
カルシウム	(mg)	4.0
マグネシウム	(mg)	14.0
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	0.9
レチノール当量	(μg)	20.0
ビタミンB 1	(mg)	0.05
ビタミンB 2	(mg)	0.1
ビタミンC	(mg)	2.0
食物繊維	(g)	0.0
食塩相当量	(g)	0.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
鶏もも肉	50.0	① にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ② 鶏もも肉をAにつけておく。 ③ ②の鶏肉の汁気をきり、米粉をつける。 ④ 180℃の油でカリッとなるまで揚げる。
にんにく	0.1	
しょうが	1.5	
しょうゆ	3.0	
酒	2.0	
米粉	8.0	
揚げ油	3.0	

調理上の工夫等

●米粉は油を吸収しにくいので、ヘルシーな一品です。

料理名

米粉チキンナゲット



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	203.0
たんぱく質	(g)	13.6
脂質	(g)	8.1
カルシウム	(mg)	12.0
マグネシウム	(mg)	22.0
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μ g)	30.7
ビタミンB 1	(mg)	0.07
ビタミンB 2	(mg)	0.13
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	0.1
食塩相当量	(g)	1.3

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
鶏胸ひき肉	60.0	① ボウルに米粉・鶏胸ひき肉・Aを入れて粘りが出るくらいによく混ぜる。 ② ①をスプーンなどで形を小判型にととのえて米粉をまぶし、180℃の油でカラッときつね色になるまで揚げる。 ③ Bの調味料を合わせてナゲットにつけて食べる。
米粉	3.0	
コンソメ	0.5	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
酒	2.0	
しょうゆ	2.0	
しょうが	1.0	
米粉	8.0	
揚げ油	3.0	
マヨネーズ	5.0	
ケチャップ	5.0	

調理上の工夫等

●甘酢あんかけなど色々なバリエーションができます。

料理名 かみかみかき揚げ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	221.0
たんぱく質	(g)	9.2
脂質	(g)	10.0
カルシウム	(mg)	35.0
マグネシウム	(mg)	27.0
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	0.9
レチノール当量	(μg)	184.0
ビタミンB 1	(mg)	0.19
ビタミンB 2	(mg)	0.15
ビタミンC	(mg)	3.0
食物繊維	(g)	2.2
食塩相当量	(g)	0.7

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
さきいか	5.0	①下処理をする。 さきいか→2cm位に切る。 えび→酒をまぶす。 たまねぎ・にんじん・ごぼう→千切りにする。 ねぎ→小口切りにする。 ②衣を作る。 Aで衣をつくり、下処理した材料とコーンを混ぜ合わせる。 ③揚げる。 180℃の油でこんがりと揚げる。
えび	10.0	
酒	0.5	
たまねぎ	30.0	
にんじん	10.0	
ごぼう	10.0	
ねぎ	4.0	
コーン	8.0	
米粉	14.0	
小麦粉	6.0	
卵	13.0	
水	5.0	
食塩	0.2	
揚げ油	8.0	

調理上の工夫等

- さきいか効果で噛めば噛むほど味が出る!と評判の人気のメニューです。
- 米粉を使用することで、よりサクッと仕上がります。

料理名

さばのレモン揚げ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	165.0
たんぱく質	(g)	6.9
脂質	(g)	10.7
カルシウム	(mg)	4.0
マグネシウム	(mg)	15.0
鉄	(mg)	0.5
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μ g)	7.0
ビタミンB 1	(mg)	0.06
ビタミンB 2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.0
食塩相当量	(g)	0.9

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
さば切り身	50.0	① さばにAで下味をつける。 ② 米粉をつけ、油で揚げる。 ③ Bを合わせて熟し、たれを作る。 ④ 揚げたさばに③をからめる。
酒	2.0	
しょうが汁	0.5	
食塩	0.2	
米粉	7.0	
揚げ油	7.0	
こいくちしょうゆ	3.0	
みりん	1.5	
三温糖	1.5	
水	10.0	
レモン果汁	0.7	

料理名

赤魚の唐揚げ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	139.0
たんぱく質	(g)	10.5
脂質	(g)	8.0
カルシウム	(mg)	13.0
マグネシウム	(mg)	18.0
鉄	(mg)	0.1
亜鉛	(mg)	0.2
レチノール当量	(μ g)	12.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.03
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.0
食塩相当量	(g)	0.2

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
赤魚	60.0	① Aを合わせて、赤魚に下味をつける。 ② 米粉と片栗粉を合わせる。 ③ 赤魚に②を付け、揚げる。
しょうゆ	1.0	
酒	1.0	
みりん	1.0	
米粉	2.4	
片栗粉	2.4	
揚げ油	6.0	

調理上の工夫等

- 米粉と片栗粉を混ぜ合わせ、カリッと仕上げました。

料理名 沖ギスの蒲焼き風



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	107.0
たんぱく質	(g)	6.1
脂質	(g)	4.4
カルシウム	(mg)	23.0
マグネシウム	(mg)	12.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.2
レチノール当量	(μg)	23.0
ビタミンB 1	(mg)	0.04
ビタミンB 2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.0
食塩相当量	(g)	1.1

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
沖ギス開き	1尾(30g)	① 沖ギスに酒と食塩で下味をつけておく。 ② 米粉と片栗粉を1:1で合わせる。 ③ ①に②をまぶして油で揚げる。 ④ 鍋にしょうゆ・みりん・三温糖・水を入れて火にかける。 片栗粉で少しとろみをつけて、たれをつくる。 ⑤ 揚げた沖ギスに④のたれをからめる。
酒	2.0	
食塩	少々	
米粉	2.0	
片栗粉	2.0	
米ぬか油(揚げ油)	4.0	
しょうゆ	6.0	
みりん	4.0	
三温糖	4.0	
水	2.0	
片栗粉	0.3	

調理上の工夫等

- 米粉を魚料理に使ってみようと考えました。
尾鷲産の沖ギスと三重県産の米粉を使っているので、「地元食材給食」として給食に出すことにしました。
- 沖ギスは揚げるとクセがなく、米粉を使うとさらに油っこくなくサクッと仕上がるのでよいと思います。

料理名

伊勢はんぺい磯辺揚げ



栄養価(1人当り)

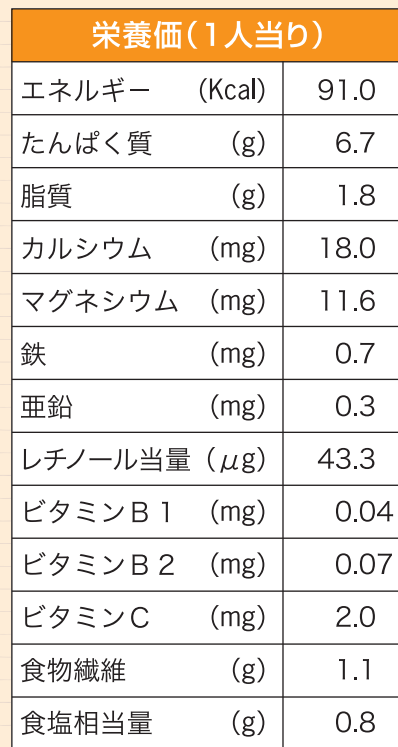
エネルギー	(Kcal)	103.0
たんぱく質	(g)	4.2
脂質	(g)	5.8
カルシウム	(mg)	9.0
マグネシウム	(mg)	9.0
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	0.1
レチノール当量	(μ g)	14.0
ビタミンB 1	(mg)	0.01
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.1
食塩相当量	(g)	0.6

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
伊勢はんぺい	1枚(35g)	① 米粉と Aを合わせ衣を作る。 ② はんぺいに①を付け、揚げる
米粉	5.0	
青さのり	0.2	
卵	5.0	
食塩	0.1	
水	10.0	
米油	5.0	

調理上の工夫等

- 衣の水加減に気を付けます。
- 三重県南部地方の特産物である「伊勢はんぺい」と「青のり」を用いた献立です。
外はカリカリ、中はしっとりの食感です。

料理名

調理上の工夫等

- 小麦粉の代わりに米粉を使うことで、サククリとした揚げ物になります。

料理名

さつまいもの天ぷら



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	55.0
たんぱく質	(g)	0.4
脂質	(g)	3.0
カルシウム	(mg)	6.0
マグネシウム	(mg)	4.0
鉄	(mg)	0.1
亜鉛	(mg)	0.0
レチノール当量	(μ g)	1.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.0
ビタミンC	(mg)	4.0
食物繊維	(g)	0.5
食塩相当量	(g)	0.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
さつまいも	16.0	① さつまいもを4mm厚のななめにスライスする。 ② 米粉と天ぷら粉を混ぜて、天ぷら衣を作る。 ③ さつまいもに衣をつけて160℃の油で4分半揚げる。
米粉	3.0	
天ぷら粉	6.0	
こめ油（揚げ油）	3.0	

調理上の工夫等

- 衣に粘りが出るが、衣を分厚く付けすぎないようにします。

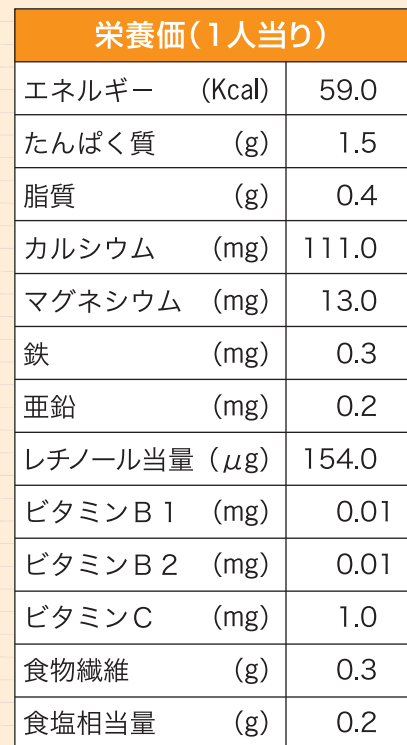
料理名



栄養価(1人当り)		
エネルギー	(Kcal)	164.0
たんぱく質	(g)	12.0
脂質	(g)	11.3
カルシウム	(mg)	7.0
マグネシウム	(mg)	16.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μ g)	32.0
ビタミンB 1	(mg)	0.09
ビタミンB 2	(mg)	0.08
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	0.0
食塩相当量	(g)	0.3

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
鮭	60.0	① Aを混ぜ合わせる。 ② 鮭に①をまぶす。 ③ バターを溶かし、油と合わせる。 ④ 鮭に③をぬる。 ⑤ コンベクションオーブンで焼く。
米粉	2.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
バター	2.0	
油	2.0	

料理名

調理上の工夫等

- 小麦粉、卵、牛乳を使わない、食物アレルギーに対応したレシピです。
- しょうゆと酢で作ったタレをつけて食べてもおいしいです。

料理名

米粉のお好み焼き



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	354.0
たんぱく質	(g)	13.5
脂質	(g)	16.7
カルシウム	(mg)	46.0
マグネシウム	(mg)	24.0
鉄	(mg)	1.2
亜鉛	(mg)	1.1
レチノール当量	(μg)	54.0
ビタミンB 1	(mg)	0.23
ビタミンB 2	(mg)	0.24
ビタミンC	(mg)	9.0
食物繊維	(g)	1.1
食塩相当量	(g)	0.8

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
豚ばら肉	30.0	① キャベツを千切り、ねぎを小口切りにしておく。 ② Aでだしをつくり、米粉にだし汁・卵・天かす・豚ばら肉を入れよくかき混ぜ、①を入れる。 ③ 鉄板にうすく油をひき、生地をのせて焼く。 ④ 片面が焼けたらひっくりかえす。 ⑤ 焼きあがったら、ケチャップとウスターソースを混ぜたソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をトッピングする。
キャベツ	40.0	
青ねぎ	4.0	
米粉	35.0	
かつお節(厚削り)	1.2	
水	40.0	
卵	37.0	
天かす	6.0	
油	適量	
ケチャップ	4.0	
ウスターソース	4.0	
マヨネーズ	5.0	
青のり	0.05	
かつお節	0.3	

調理上の工夫等

- 米粉は、焦げやすいので、火加減に注意します。

料理名

ミニお好み焼き



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	295.0
たんぱく質	(g)	6.25
脂質	(g)	1.75
カルシウム	(mg)	27.5
マグネシウム	(mg)	15.5
鉄	(mg)	0.65
亜鉛	(mg)	1.2
レチノール当量	(μg)	0.0
ビタミンB 1	(mg)	0.11
ビタミンB 2	(mg)	1.17
ビタミンC	(mg)	21.0
食物繊維	(g)	1.25
食塩相当量	(g)	1.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
キャベツ	50.0	① キャベツは短冊切りにする。 ② 卵を溶き、水を加え、米粉を入れる。 ③ ②にキャベツとさくらえびを混ぜる。 ④ ホットプレートに油をひき、ベーコンを入れ、③を両面焼く。 ⑤ 皿に盛り、ソース・マヨネーズ・紅しょうが・かつお節・青のりなどをのせる。
卵	30.0	
水	75.0	
米粉	50.0	
さくらえび	適量	
油	適量	
ベーコン	30.0	
ソース	適量	
マヨネーズ	適量	
紅しょうが	適量	
かつお節	適量	
青のり	適量	

調理上の工夫等

- 米粉が固まらないようによく混ぜるようにしました。

料理名

米粉の大根もち



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	124.0
たんぱく質	(g)	2.1
脂質	(g)	2.4
カルシウム	(mg)	21.0
マグネシウム	(mg)	15.0
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	0.0
ビタミンB 1	(mg)	0.03
ビタミンB 2	(mg)	0.03
ビタミンC	(mg)	6.0
食物繊維	(g)	1.1
食塩相当量	(g)	0.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
だいこん	50.0	① さくらえびは細かく刻み、干しいたけは水に戻し、みじん切り、だいこんは千切りにする。 ② ①に米粉を加え、食塩、こしょうと水を入れる。 ③ アルミカップに②を入れ、15分程度蒸す。 ④ Aでタレを作る。 ⑤ 出来上がったものに、タレをかける。
さくらえび	0.1	
干しいたけ	0.3	
米粉	25.0	
食塩	少々	
こしょう	少々	
水	10.0	
こいくちしょうゆ	3.0	
砂糖	1.0	
豆板醤	少々	
ごま油	少々	
アルミカップ	1個	

調理上の工夫等

- 米粉がからみやすく、火も通りやすいのでだいこんは、細い千切りにするとよいです。

料理名

トマトボールの煮込み



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	132.0
たんぱく質	(g)	5.1
脂質	(g)	4.1
カルシウム	(mg)	19.0
マグネシウム	(mg)	16.0
鉄	(mg)	0.6
亜鉛	(mg)	2.5
レチノール当量	(μg)	115.0
ビタミンB 1	(mg)	0.19
ビタミンB 2	(mg)	0.08
ビタミンC	(mg)	20.0
食物繊維	(g)	1.9
食塩相当量	(g)	0.7

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	15.0	① にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でておく。 ② 米粉にトマトダイスを汁とともに加えこね、団子を作る。 ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを熱し香りが出たら、豚肉を入れ炒める。 ④ たまねぎ、にんじんの順に加え炒めていく。 ⑤ 小エリンギを入れ油がまわったら、トマトダイスとコンソメを加え煮る。 ⑥ ②を入れ団子に火が通ったらブロッコリーを加え、食塩・こしょうで調味し仕上げる。
トマトダイス缶	13.0	
にんにく	0.5	
たまねぎ	25.0	
にんじん	8.0	
ブロッコリー	12.0	
オリーブ油	1.0	
豚肉	15.0	
小エリンギ水煮	10.0	
トマトダイス缶	35.0	
コンソメ	1.0	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
水	適量	

調理上の工夫等

- 米粉団子は、トマト缶の液体部分もいっしょに米粉に加え、手でよく捏ねてつくる。また団子の硬さは、トマト缶の量で加減し、耳たぶよりやや硬めを目安とします。
- 水分で好みの濃度に調節します。

料理名

米粉のクリームスープ



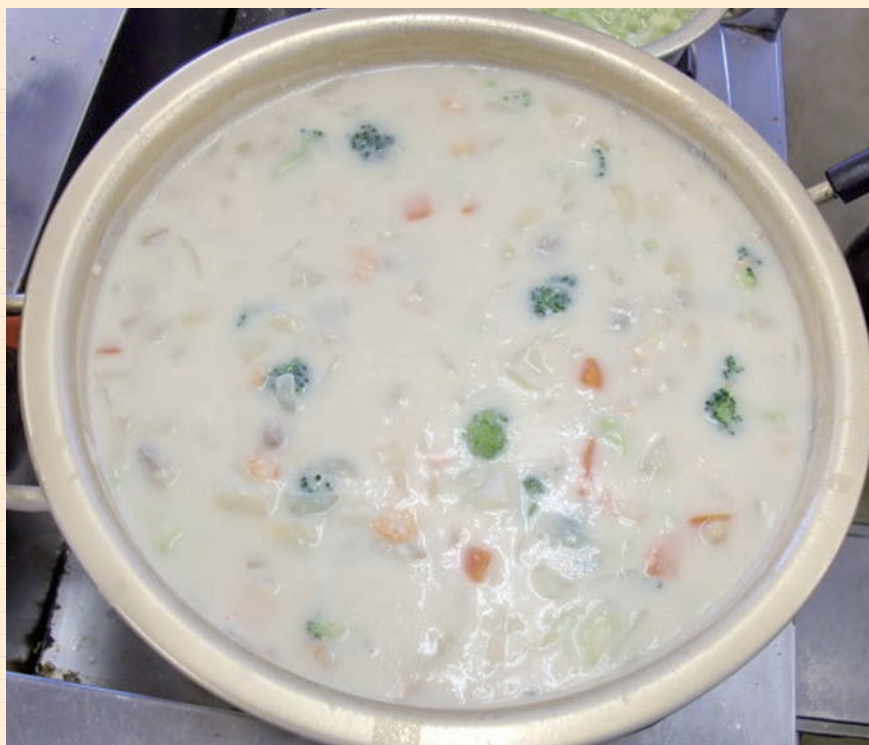
栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	171.0
たんぱく質	(g)	8.1
脂質	(g)	6.1
カルシウム	(mg)	104.0
マグネシウム	(mg)	29.0
鉄	(mg)	0.6
亜鉛	(mg)	1.1
レチノール当量	(μ g)	38.0
ビタミンB 1	(mg)	0.09
ビタミンB 2	(mg)	0.16
ビタミンC	(mg)	15.0
食物繊維	(g)	2.1
食塩相当量	(g)	1.6

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	10.0	① 米粉と牛乳を混ぜておく。
牛乳	80.0	② ブロッコリーを塩茹でしておく。
ブロッコリー	15.0	③ たまねぎはうす切り、じゃがいもは一口大に切る。
食塩	適量	④ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、鶏肉・しめじ・じゃがいもを炒める。水を加えてことこと煮る。
サラダ油	1.0	⑤ やわらかくなったら、食塩・こしょうをする。
たまねぎ	30.0	⑥ ①を加えて煮る。米粉臭さがとれ、とろりとするまで煮る。
鶏肉	20.0	⑦ ブロッコリーを加え、味を調える。
しめじ	10.0	
じゃがいも	30.0	
水	60.0	
食塩	1.5	
こしょう	少々	

料理名

米粉のシチュー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	176.1
たんぱく質	(g)	8.9
脂質	(g)	7.3
カルシウム	(mg)	88.3
マグネシウム	(mg)	27.2
鉄	(mg)	0.5
亜鉛	(mg)	0.9
レチノール当量	(μg)	44.7
ビタミンB 1	(mg)	0.08
ビタミンB 2	(mg)	0.16
ビタミンC	(mg)	22.0
食物繊維	(g)	1.7
食塩相当量	(g)	2.6

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
たまねぎ	30.0	① たまねぎはうす切りにし、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、固めに茹でておく。 ② 釜にバターとにんにくを入れて点火し、香りが出てきたら鶏もも肉を炒め、ワインをふり入れる。 ③ ②にたまねぎ、にんじんの順に加えて炒め、食塩、こしょうを入れる。 ④ じゃがいもを入れ、水、コンソメ、むきえびを加えて煮込む。 ⑤ 米粉を牛乳で溶いておく。 ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら⑤を入れて、とろみをつける。 ⑦ ひと煮たちしたら茹でたブロッコリーと生クリームを入れ、ひと煮立ちさせる。
にんじん	10.0	
じゃがいも	35.0	
にんにく	0.5	
ブロッコリー	10.0	
バター	2.0	
鶏もも肉 1.5cm角切り	20.0	
ワイン	1.0	
食塩	1.5	
こしょう	0.02	
水	50.0	
コンソメ	2.0	
むきえび	10.0	
米粉	5.0	
牛乳	60.0	
生クリーム	1.0	

調理上の工夫等

- 野菜を煮込むときに水の量を調節し、牛乳で米粉を溶くと、ざらつきが少なくざらっと仕上がります。

料理名

クリームシチュー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	196.0
たんぱく質	(g)	7.7
脂質	(g)	9.9
カルシウム	(mg)	108.0
マグネシウム	(mg)	31.0
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	1.3
レチノール当量	(μ g)	161.0
ビタミンB 1	(mg)	0.18
ビタミンB 2	(mg)	0.26
ビタミンC	(mg)	51.0
食物繊維	(g)	3.5
食塩相当量	(g)	2.2

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
ベーコン	15.0	① ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎはくし型に切る。 にんじんはいちょう切り、カリフラワーとブロッコリーは 小房に分け、茹でておく。 ② ベーコンをバターで炒め、さらにたまねぎを炒める。 ③ にんじん、マッシュルーム、ホールコーンを入れ軽く炒める。 コンソメ、水30mlを加え、煮る。 ④ 牛乳を加えて加熱し、カリフラワー、ブロッコリーを加える。 ⑤ 水10mlで溶いた米粉を加えて加熱し、食塩、こしょうで 味を調える。
たまねぎ	50.0	
にんじん	15.0	
カリフラワー	20.0	
ブロッコリー	20.0	
バター	1.0	
マッシュルーム水煮	15.0	
ホールコーン	10.0	
コンソメ	2.0	
水	30.0	
牛乳	70.0	
米粉	7.7	
水	10.0	
食塩	0.3	
こしょう	0.01	

料理名 かぼちゃのシチュー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	133.0
たんぱく質	(g)	3.6
脂質	(g)	2.7
カルシウム	(mg)	67.0
マグネシウム	(mg)	25.0
鉄	(mg)	0.5
亜鉛	(mg)	0.7
レチノール当量	(μ g)	264.0
ビタミンB 1	(mg)	0.10
ビタミンB 2	(mg)	0.13
ビタミンC	(mg)	27.0
食物繊維	(g)	3.1
食塩相当量	(g)	0.4

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
かぼちゃ	50.0	① かぼちゃは乱切りにして下茹でをする。たまねぎはくし型、にんじんはいちょうに切り、セロリはスライス、パセリはみじん切りにする。 ② たまねぎ、セロリをバターで炒める。 にんじん、マッシュルームを入れ、軽く炒める。 コンソメ、水70mlを加えて煮る。 ③ 牛乳を加え、かぼちゃを入れて煮る。 ④ 米粉を水9mlで溶いて加熱し、食塩、こしょうで味を調える。 ⑤ パセリを加え加熱する。
たまねぎ	50.0	
にんじん	10.0	
セロリ	1.0	
バター	1.0	
マッシュルーム水煮	5.0	
コンソメ	1.0	
水	70.0	
牛乳	40.0	
米粉	7.0	
水	9.0	
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
パセリ	0.5	

料理名

米粉チャウダー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	169.0
たんぱく質	(g)	9.3
脂質	(g)	7.0
カルシウム	(mg)	76.0
マグネシウム	(mg)	35.0
鉄	(mg)	9.5
亜鉛	(mg)	1.7
レチノール当量	(μ g)	209.0
ビタミンB 1	(mg)	0.12
ビタミンB 2	(mg)	0.13
ビタミンC	(mg)	15.0
食物繊維	(g)	1.7
食塩相当量	(g)	1.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
しじみ	25.0	① しじみは砂抜きをする。
にんじん	10.0	② にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、 じゃがいもはサイコロ切り、パセリはみじん切りにする。
たまねぎ	20.0	③ マーガリンでベーコン、しじみとあさり・切った野菜と エリンギを炒め、水・コンソメ・みそで野菜が柔らかく なるまで煮る。
じゃがいも	30.0	④ 豆乳と米粉をあらかじめ混ぜておき、③に加えてさらに 加熱する。
マーガリン	3.0	⑤ 食塩・こしょうで味を調える。
ベーコン	5.0	⑥ パセリを加える。
あさり水煮	5.0	
小エリンギ水煮	10.0	
水	50.0	
コンソメ	1.0	
淡色辛みそ	2.0	
調整豆乳	50.0	
米粉	5.0	
食塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	0.5	

調理上の工夫等

- 豆乳は加熱しすぎると分離するので、米粉を混ぜて水溶き片栗粉のように最後に加えます。

料理名 飛竜頭のチャウダー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	149.0
たんぱく質	(g)	8.3
脂質	(g)	7.8
カルシウム	(mg)	182.0
マグネシウム	(mg)	89.0
鉄	(mg)	2.2
亜鉛	(mg)	1.7
レチノール当量	(μg)	129.0
ビタミンB 1	(mg)	0.11
ビタミンB 2	(mg)	0.19
ビタミンC	(mg)	6.0
食物繊維	(g)	0.5
食塩相当量	(g)	2.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
飛竜頭	16.0	① Aを5mm角で切る。 ② はまぐりを酒で口を開かず。むき身にする。 ③ 一番だしとブイヨンの中で野菜を煮る。 ④ バターを煮溶かし米粉を入れ、牛乳を入れホワイトソースを作る。 ⑤ 煮あがったスープにホワイトソースを入れる。 ⑥ 冷凍飛竜頭を入れサッと煮て、仕上げにはまぐりを入れ食塩、こしょうで味を調える。 ⑦ 器に盛り、あさつきを刻み散らす。
はまぐり	90.0	
酒	適量	
一番だし	133.0	
ブイヨン	1.0	
じゃがいも	10.0	
たまねぎ	8.0	
にんじん	5.0	
バター	4.6	
米粉	4.6	
牛乳	27.4	
食塩	0.5	
こしょう	0.02	
あさつき	1.0	

料理名

チンゲンサイのクリーム煮



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	166.0
たんぱく質	(g)	6.7
脂質	(g)	9.0
カルシウム	(mg)	118.0
マグネシウム	(mg)	33.0
鉄	(mg)	1.4
亜鉛	(mg)	1.0
レチノール当量	(μg)	69.0
ビタミンB 1	(mg)	0.10
ビタミンB 2	(mg)	0.10
ビタミンC	(mg)	5.0
食物繊維	(g)	1.8
食塩相当量	(g)	0.5

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
大豆	3.0	① 大豆は前日に洗って水に漬け、もどす。 ② ベーコンは1cm幅、たまねぎはスライス、厚揚げは1.5cm幅、にんじんはいちょう、チンゲンサイは2.5cm幅に切り、しめじは小房に分ける。 ③ 厚揚げは油抜きし、大豆は茹でしておく。 ④ 油でベーコンをカリカリになるまで炒め、いったん取り出しておく。 ⑤ たまねぎをじっくり炒め、にんじんも加えてさらに炒める。 ⑥ かつお節とベイリーフでだしをとる。 ⑦ ⑥のだし汁を⑤・ベーコン・しめじに加え、煮る。 ⑧ 大豆、厚揚げ、チンゲンサイを順番に加えて煮る。 ⑨ 米粉に湯を少しずつ加えてなめらかにしていき、牛乳も入れてルウを作る。 ⑩ ⑨のルウ、生クリームを入れ、白ワイン・食塩・こしょうで味を調える。
ベーコン	10.0	
たまねぎ	30.0	
厚揚げ	20.0	
にんじん	5.0	
しめじ	10.0	
チンゲンサイ	20.0	
サラダ油	0.5	
かつお節	2.0	
ベイリーフ	0.02	
水	100.0	
米粉	10.0	
湯	適量	
牛乳	30.0	
生クリーム	1.0	
白ワイン	1.0	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	

調理上の工夫等

- 米粉と牛乳でホワイトルウを手作りするので、ほかの材料もなるべく自然の素材にしよう努力しました。調味料もシンプルなので、ベーコンやたまねぎなど材料をしっかり炒めることで、旨味やあま味を引き出すようにしました。

料理名 米粉ビーンズカレー



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	175.0
たんぱく質	(g)	6.7
脂質	(g)	4.2
カルシウム	(mg)	37.0
マグネシウム	(mg)	39.0
鉄	(mg)	1.4
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	302.0
ビタミンB 1	(mg)	0.13
ビタミンB 2	(mg)	0.04
ビタミンC	(mg)	21.0
食物繊維	(g)	4.2
食塩相当量	(g)	0.7

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
しょうが	0.1	① しょうが・にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは一口大に切る。
にんにく	0.1	
たまねぎ	40.0	
にんじん	20.0	
じゃがいも	40.0	
油	0.5	② 油でしょうがとにんにくを炒めて、香りが出たら残りの野菜と豆を入れて炒める。
青えんどう豆	5.0	
赤いんげん豆	5.0	③ カレー粉を加えて、さらに炒める。
ひよこ豆	5.0	
カレー粉	1.0	④ まぐろ油漬け・Aを加え、煮込む。
まぐろ油漬け	15.0	
コンソメ	1.0	⑤ 米粉を水で溶き、少しずつ加えてとろみがつくまで煮込む。
ケチャップ	5.0	
ホールトマト	15.0	
食塩	少々	
こしょう	少々	
米粉	8.0	
水	45.0	

調理上の工夫等

- 米粉は水で溶いて最後に加えます。

料理名

米粉のすいとん



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	93.0
たんぱく質	(g)	2.5
脂質	(g)	1.1
カルシウム	(mg)	33.0
マグネシウム	(mg)	25.0
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	205.0
ビタミンB 1	(mg)	0.03
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	5.0
食物繊維	(g)	2.0
食塩相当量	(g)	0.9

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
にんじん	12.0	① にんじん・だいこんは千切り、ごぼうはさががき、ねぎは小口切りにする。 ② 油揚げは短冊切りにする。 ③ 厚削りでだしをとる。 ④ 米粉にぬるま湯を加えて耳たぶくらいのやわらかさになるように混ぜ合わせ、たねを作る。 ⑤ 鍋に③のだし汁、水、しょうゆを加えて、にんじん、だいこん、ごぼうを入れてあくをとりながら煮る。 ⑥ 油揚げを加えてさらに煮る。 ⑦ 別の鍋で④のたねを団子状にちぎり入れて茹で、火がとおったら⑥の中に入れて煮る。 ⑧ Aを加えて味を調え、最後にねぎを加えて仕上げる。
だいこん	20.0	
ごぼう	20.0	
ねぎ	8.0	
油揚げ	3.0	
厚削り	3.0	
水	130.0	
しょうゆ	2.5	
米粉	15.0	
水（ぬるま湯）	12.0	
淡口しょうゆ	2.5	
食塩	0.1	
みりん	1.0	
		調理上の工夫等 ●大量調理のため、たねを別で茹でてから汁の中に入れました。

料理名 米粉のすいとん汁



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	461.0
たんぱく質	(g)	5.8
脂質	(g)	1.1
カルシウム	(mg)	191.0
マグネシウム	(mg)	22.0
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μg)	63.0
ビタミンB 1	(mg)	0.03
ビタミンB 2	(mg)	0.59
ビタミンC	(mg)	3.0
食物繊維	(g)	0.9
食塩相当量	(g)	0.7

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
にんじん	3.5	① にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさががき、青ねぎは小口切り、ほうれんそうは2cmほどに切る。 ② ほうれんそうは、下茹でしておく。 ③ Aでだし汁をつくり、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、だいこんを入れる。 ④ Bを入れる。 ⑤ 米粉を熱湯でとき、団子を作り、④に入れる。 ⑥ ほうれんそう、ねぎを入れる。
だいこん	18.0	
鶏もも肉	7.0	
ごぼう	3.0	
青ねぎ	5.0	
ほうれんそう	7.0	
水	150.0	
かつお節(厚削り)	4.5	
こいくちしょうゆ	6.0	
みりん	1.0	
米粉	20.0	
熱湯	20.0	

調理上の工夫等

- 米粉は、熱湯でとくと団子の形を作りやすく、やわらかくできあがります。

料理名

米粉蒸しパン



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	103.0
たんぱく質	(g)	2.1
脂質	(g)	1.4
カルシウム	(mg)	22.0
マグネシウム	(mg)	13.0
鉄	(mg)	0.5
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μ g)	1.0
ビタミンB 1	(mg)	0.05
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.8
食塩相当量	(g)	0.1

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	9.2	① Aを混ぜ合わせる。 ② ①に、豆乳を少しずつ加えて生地を作る。 ③ 紙カップに②を流し入れ、上からチョコチップをのせ、コンベクションで20分蒸す。
小麦粉	6.3	
ベーキングパウダー A	0.48	
三温糖	7.3	
食塩	0.01	
豆乳	20.0	
チョコチップ	2.0	
紙カップ	1個	
		調理上の工夫等 ●②の後、少し時間をおいて、生地をなじませます。

料理名



エネルギー	(Kcal)	154.0
たんぱく質	(g)	3.2
脂質	(g)	0.7
カルシウム	(mg)	27.0
マグネシウム	(mg)	11.0
鉄	(mg)	0.6
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μ g)	0.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.00
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.9
食塩相当量	(g)	0.1

食 品 名	1人当たり分量 (g)	調 理 法
米粉	15.0	① Aをよく混ぜ合わせる。 ② ①に豆乳を加えてさっくり混ぜ合わせる。 ③ カップに入れて上に甘納豆をのせて、蒸し器で25分蒸す。
小麦粉	10.0	
上白糖	11.0	
ベーキングパウダー	0.8	
豆乳	20.0	
甘納豆	8.0	
紙カップ	1個	

A

調理上の工夫等

- 豆乳を入れてから、あまり混ぜすぎないようにします。

料理名

お茶の米粉蒸しパン



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	103.0
たんぱく質	(g)	1.4
脂質	(g)	1.4
カルシウム	(mg)	34.0
マグネシウム	(mg)	5.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.1
レチノール当量	(μg)	18.0
ビタミンB 1	(mg)	0.01
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.1

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	11.0	① Aをよく混ぜる。 ② ①に牛乳と水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。 ③ 湯煎で溶かしたバターを加えて混ぜ合わせる。 ④ カップに7分目ほど入れて、蒸気の上だった蒸し器で15分蒸す。
小麦粉	4.0	
粉末茶	0.5	
ベーキングパウダー	0.8	
三温糖	8.0	
牛乳	10.0	
水	5.0	
バター	1.0	
アルミカップ6号	1個	

調理上の工夫等

●①の粉類をよく混ぜ合わせておくと、作業がしやすいです。

●油分を加えることでしっとり仕上がります。

●地域の特産物のお茶(粉末茶)を使用しました。

●牛乳アレルギーへの対応の場合、牛乳を水に、バターを油に代えることができます。

料理名

米粉お茶蒸しパン



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	194.0
たんぱく質	(g)	4.4
脂質	(g)	2.4
カルシウム	(mg)	68.0
マグネシウム	(mg)	12.0
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	65.0
ビタミンB 1	(mg)	0.05
ビタミンB 2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	1.0
食塩相当量	(g)	0.4

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	18.0	① Aの粉を混ぜ合わせる。 ② 卵、牛乳、三温糖を混ぜ、①をふるい入れる。 ③ アルミカップに生地を入れ、甘納豆をトッピングする。 ④ 蒸し器で15分程度蒸す。
ホットケーキミックス	12.0	
ベーキングパウダー	0.8	
抹茶(粉末)	0.9	
卵	8.0	
牛乳	25.0	
三温糖	7.0	
甘納豆	8.0	
アルミカップ	1個	

料理名

うめ蒸しパン



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	70.0
たんぱく質	(g)	1.1
脂質	(g)	0.3
カルシウム	(mg)	27.0
マグネシウム	(mg)	5.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	1.6
レチノール当量	(μ g)	0.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.0
ビタミンC	(mg)	0.28
食物繊維	(g)	0.1
食塩相当量	(g)	0.2

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	14.0	① Aを混ぜる。 ② ①をアルミカップに分ける。 ③ 中央に梅ジャムを乗せ、10～15分間蒸す。
いも粉	0.2	
ベーキングパウダー	1.05	
豆乳	5.7	
水	13.0	
上白糖	2.0	
梅ジャム	3.0	
アルミカップ	1個	

料理名



栄養価(1人当り)		
エネルギー	(Kcal)	133.0
たんぱく質	(g)	1.6
脂質	(g)	5.6
カルシウム	(mg)	53.0
マグネシウム	(mg)	8.0
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.2
レチノール当量	(μ g)	32.0
ビタミンB 1	(mg)	0.01
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	0.2
食塩相当量	(g)	0.1

[illegible]

料理名

チョコレートマフィン



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	202.0
たんぱく質	(g)	3.5
脂質	(g)	8.5
カルシウム	(mg)	50.0
マグネシウム	(mg)	19.0
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μ g)	27.0
ビタミンB 1	(mg)	0.05
ビタミンB 2	(mg)	0.08
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.9
食塩相当量	(g)	0.2

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	7.0	① Aを泡だて器でよく混ぜ合わせる。 ② ①に卵・牛乳・油を加えて混ぜる。 ③ カップの7分目くらいまで②の生地を流し入れる。 ④ 180℃のオーブンで15分くらい焼く。 ⑤ 生クリームを湯煎にかけて温め、刻んだチョコレートを加えて溶かし、チョコクリームを作る。 ⑥ 粗熱を取った④のケーキの上にチョコクリームをかける。
小麦粉	13.0	
ココア	2.2	
ベーキングパウダー	0.6	
上白糖	7.7	
食塩	0.1	
卵	6.0	
牛乳	16.7	
油	4.5	
生クリーム	2.2	
チョコレート	3.7	

調理上の工夫等

- 粉類はきれいに混ぜるように、粉の状態の時にしっかり混ぜ合わせておきます。生地をカップへ入れる時は絞り袋を利用する。チョコレートは加熱しすぎると分離するので気を付けます。

料理名

パンのカスタードふうソースがけ

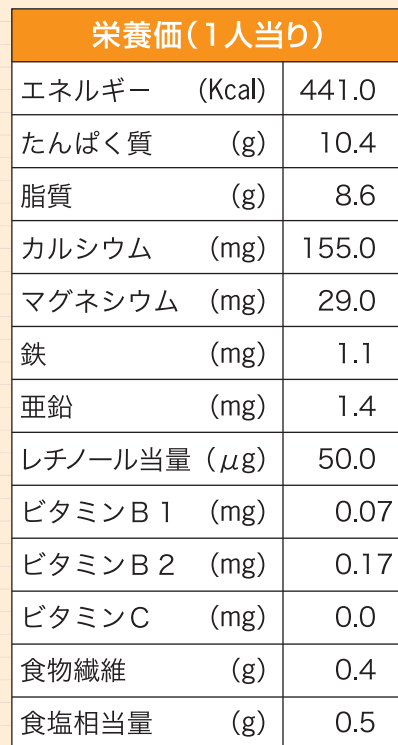


栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	106.0
たんぱく質	(g)	3.1
脂質	(g)	2.0
カルシウム	(mg)	10.0
マグネシウム	(mg)	13.0
鉄	(mg)	0.6
亜鉛	(mg)	0.1
レチノール当量	(μg)	0.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.02
ビタミンC	(mg)	1.0
食物繊維	(g)	0.5
食塩相当量	(g)	0.0

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
食パン	15.0	① かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶす。 ② 食パンを小さく切り、焼いておく。 ③ 鍋に豆乳・米粉・砂糖・①のかぼちゃペーストを入れて、 泡立て器でよくかき混ぜる。 ④ よい硬さになったら、ももを加える。 ⑤ カップに食パンを入れて、④をかけて、オーブンで焼く。
かぼちゃ	3.0	
米粉	3.0	
豆乳	40.0	
砂糖	4.0	
ももダイス	20.0	
紙カップ	1個	
		調理上の工夫等 ●町の保育園の栄養士から、卵・乳製品を使わないカスタード風の作り方を教えていただいて作りました。

料理名

調理上の工夫等

- 卵とヨーグルトをよく混ぜて、なめらかにしました。
- かざりつけは生クリームなどで工夫をしてもよいです。

料理名

米粉ドーナツ



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	560.0
たんぱく質	(g)	6.5
脂質	(g)	18.7
カルシウム	(mg)	41.7
マグネシウム	(mg)	17.5
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	0.8
レチノール当量	(μ g)	38.0
ビタミンB 1	(mg)	0.06
ビタミンB 2	(mg)	0.1
ビタミンC	(mg)	0.15
食物繊維	(g)	0.3
食塩相当量	(g)	0.6

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	50.0	① Aを混ぜてふるいにかける。 ② Aに卵と牛乳を少しずつ加えながら捏ねる。 ③ 好みの形にして低めの油で揚げる。 ④ Bでたれをつくり、からめる。
ホットケーキミックス	30.0	
ベーキングパウダー	0.5	
砂糖	17.5	
卵	0.4	
牛乳	12.5	
揚げ油	15.0	
砂糖	20.0	
みりん	20.0	
しょうゆ	2.5	

料理名

米粉のかりんとう



栄養価(1人当り)

エネルギー	(Kcal)	170.0
たんぱく質	(g)	3.0
脂質	(g)	5.2
カルシウム	(mg)	41.0
マグネシウム	(mg)	6.0
鉄	(mg)	0.3
亜鉛	(mg)	0.3
レチノール当量	(μg)	24.0
ビタミンB 1	(mg)	0.02
ビタミンB 2	(mg)	0.03
ビタミンC	(mg)	0.0
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.1

食 品 名	1人当り分量 (g)	調 理 法
米粉	12.0	① ボウルに米粉・小麦粉・三温糖をふるい合わせる。 ② 別のボウルにAを入れて混ぜる。 ③ ②に①を少しずつ加えて、耳たぶのやわらかさぐらいまで捏ねて、少し寝かせる。 ④ 適当な大きさに切り、きつね色になるまで油で揚げる。
小麦粉	12.0	
三温糖	0.3	
三温糖	7.3	
卵	3.5	
牛乳	6.7	
バター	0.8	
ベーキングパウダー	0.8	
食塩	0.01	
黒ゴマ	0.05	
揚げ油	3.0	

調理上の工夫等

- 切り方を棒状に切ると、かりんとうのような硬さがあり、四角に切ると、ふんわりしてほどよい硬さで食べやすいです。
- 対象者等によって切り方を工夫してください。

1. 調理の上で取扱いはどうでしたか？（調理員のみ）

(1) 使い勝手

- ・油切れが良くべたつきが少なかった。
- ・小麦粉と同じような感じで料理に幅広く使えるので、簡単でいろんな料理にも適していると思う。
- ・小麦より混ぜやすいと思った。（ダマにならなかった）

(2) 仕上り

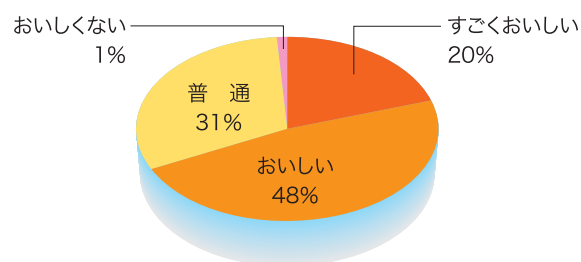
- ・揚げ物はカラッと揚がって良かった。
- ・かりんとうは、仕上がりが硬いので良い。

(3) 課題

- ・米粉を入れたら衣に粘りが出たので調理が難しかった。
- ・調理方法によって焦げ目がつきやすかったので配慮が必要。
- ・粒子が細かいので混ぜるとき飛び散る。

2. 「米粉料理」を食べてどうでしたか？

すごくおいしい	おいしい	普通	おいしくない
108	266	172	7



3. 学校給食に米粉を活用することについてどう思いますか？

(1) 安全性

- ・安全性が確保されているなら良い。

(2) 食味

- ・米粉に変わることでも味や食感に差しさわりがなければ使用しても良い。

(3) 健康面

- ・健康を踏まえて使用するなら賛成。
- ・小麦アレルギー対策としても良いと思う。

(4) 価格面

- ・価格面がクリアしているのであれば良い。

(5) 積極的な活用

- ・米が余っていると聞くので良い。
- ・米粉を使うメリットが分かれば良い。
- ・米の有効活用するのは良いことだと思う。
- ・自給率も高まるので良い。
- ・食の幅が広がって良い。
- ・消費拡大には良いことだと思う。

(6) 教育的

- ・学校が使用することで、お米の需要や関心も高まるのではないかな。
- ・子どもたちにいろんな食材を知るきっかけになるので良い。
- ・生徒のために良い食材・教材になると思う。

4. 意見・感想・要望等

(1) 食味

- ・あっさりとして、和風の料理みたいでよかった。
- ・米粉が入っているのに気付かなかった。
- ・米粉シチューはサラッとして、粉臭さがなくておいしかった。
- ・米粉天ぷらはカラッと揚がっていておいしかった。

(2) 工夫

- ・同じ料理で小麦粉と米粉の比較をしてみたい。
- ・児童生徒が考えた米粉料理を取り入れてほしい。
- ・子供たちが給食を楽しめるよう工夫してほしい。

(3) その他

- ・米粉シチューは出来上がりの色がきれい。
- ・米粉を使用する目的・良さをもっと広めてほしい。
- ・米粉を使った料理やデザートレシピをたくさん紹介してほしい。

(4) 課題

- ・米粉シチューは牛乳の味が小麦粉の時より強く出ているような感じで、牛乳嫌いの子は少し苦手な味かも…。
- ・米粉入りパンが固いので柔らかくしてほしい。
- ・米粉を使用していると説明しなければわからない。
- ・使用量の少ない料理もあるので500g入りのものがあると使いやすい。
- ・ブームに乗っているだけだと思う。

児童生徒対象アンケート

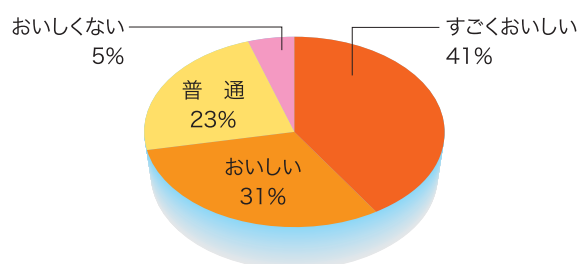
●米粉を使った給食について

1. 何年生ですか？

小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
46	79	42	381	499	313	115	111	80

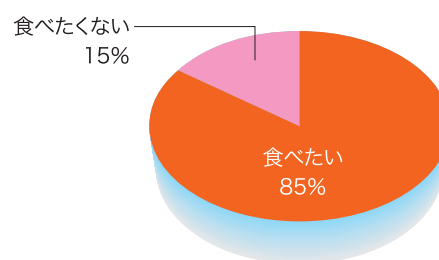
2. 「米粉料理」を食べてどうでしたか？

すごくおいしい	おいしい	普通	おいしくない
684	526	391	86



3. また、米粉料理を食べたいと思いますか？

食べたい	食べたくない
1318	240



4. 意見・感想・要望等

(1) 食味

- ・お腹がいっぱいになった。
- ・米粉が入っているのに気付かなかった。
- ・米粉ドーナッツがおいしかったのでまた食べたい。
- ・米粉のお好み焼きは小麦粉と変わらないほどおいしかった。
- ・米粉の唐揚げが中は柔らかくて、外はカリカリでおいしかった。
- ・米粉入りパンが柔らかくておいしかった。
- ・米粉入りパンはパン屑が出にくかったので食べやすかった。
- ・米粉入りパンは粉っぽかった。
- ・米粉のすいとんはモチモチしておいしかった。
- ・米粉シチューはトロトロしておいしかった。

(2) 工夫

- ・家でも作ってみたい。
- ・黒糖パンに米粉を入れてほしい。

(3) その他

- ・今まで米粉料理を食べたことがなかった。
- ・米粉料理は作るの簡単でおいしかった。
- ・米粉を入れてクリームシチューの独特の味が消えたので、おいしかった。
- ・天ぷらは味はおいしかったけど、少しべたついてたところもあったので食べづらく感じた。

(4) 課題

- ・味が同じでわからない。
- ・他の米粉料理も食べたい。
- ・また給食で出してほしい。

米粉de料理

～新たな「みえの食材」供給促進委託事業(学校給食)～

発 行 日 平成23年3月

発 行 三重県

発行・編集 財団法人 三重県学校給食会

〒514-0004 三重県津市栄町1丁目891

TEL.059-225-0949

FAX.059-225-3302

印 刷 光出版印刷株式会社

