



米粉加工 体験レシピ集

令和8年3月

長岡市次世代農業推進拠点施設（あぐらって長岡）



はじめに

長岡市次世代農業推進拠点施設は、農業に関する知識や先端技術の普及、研修等を通じて、活力ある農業を次の世代へ継承することを目的として運営しています。

スマート農業や先端技術を活用した推進拠点として機能しているほか、研修棟や加工体験棟、温室棟などを備え、地産地消・6次産業化の推進も行っています。

農業に携わる方々も多種多様の状況下、当施設では外部人材の活用も積極的に実施しています。

外部人材も農作業に限らず、地産地消・6次産業化のアイデア・実装に挑戦しました。

また、新潟県長岡市は、米どころとして有名な地域です。

今回、外部人材を活用して、米粉を使った①地産地消・②6次産業化の成果をまとめました。

①地産地消

米粉加工体験レシピをまとめました。管理栄養士監修のレシピです。

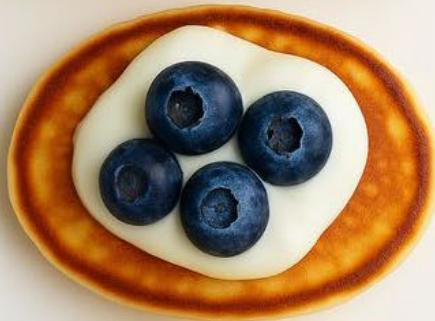
②6次産業化

新潟県産素材を活かした米粉クッキー「米ノマド」です。食品の商品開発監修の商品です。

お求めの際は、あぐらって長岡にお問い合わせください。

目次

| | |
|---------------------------|----|
| 米粉とタピオカ粉の蒸しパン | 2 |
| 米粉のチーズケーキ (フレッシュトマトソースがけ) | 4 |
| 米粉のパンケーキ | 6 |
| 米粉のココアパウンドケーキ | 8 |
| 米粉のバナナチョコカップケーキ | 9 |
| はちみつマフィン | 10 |
| 抹茶きな粉ケーキ (炊飯器レシピ) | 12 |
| 米粉白玉パフェ | 13 |
| 米粉のクレープ | 14 |
| 米粉で作る! みたらし団子 | 16 |
| レンジで簡単! マスカット大福 | 18 |
| 米粉のかるかんまんじゅう | 20 |
| 米粉の笹団子 | 22 |
| 米粉のもちもち餃子 | 23 |
| 米粉たこ焼き | 24 |
| ふんわり♪ 米粉のお好み焼き | 26 |
| 米粉の大根餅 | 28 |
| カリッもち食感♪ シーフードの米粉チヂミ | 30 |
| トック入りタッカルビ | 32 |
| もちもちトッポギ | 34 |
| フライドポテト (カレー味) | 35 |
| 米粉でグラタン | 36 |
| 米粉のトマトポタージュ | 38 |
| 米粉の枝豆ポタージュ | 39 |
| 米粉のっぺい汁 | 40 |
| 米粉 DE 参鶏湯 | 41 |
| ユッケジャンスープ | 42 |
| 米粉のスパイスカレー | 44 |



米粉とタピオカ粉の蒸しパン



材料（7cmカップ6個分）

- 米粉 …………… 60g
- タピオカ粉 …………… 40g
- ※片栗粉でも代用可だが、タピオカの方が美味
- 卵 …………… 1個
- 砂糖 …………… 40g
- 牛乳 …………… 70cc
- ベーキングパウダー …………… 小さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

1. 材料を混ぜる

- ボウルに卵を割り入れてよく混ぜる。
- 砂糖、牛乳を加えてその都度混ぜる。
- 米粉、タピオカ粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜる。
- 最後にサラダ油を加えて全体をよく混ぜる。

3. 蒸す準備

- フライパンにクッキングペーパーを3枚重ねて敷き、生地を入れたカップを並べる。
- 高さ1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱する。

※クッキングペーパーはフライパンの大きさに合わせて準備してください。クッキングペーパーがない時は、ふきんなどを敷いてカップが動かないようにしてください。

2. 型に入れる

生地をカップに等分に流し入れる。

4. 蒸しあげる

沸騰したら弱火にしてふたをし、15分蒸す。
※水がなくならないよう注意し、なくなったら適宜追加する。

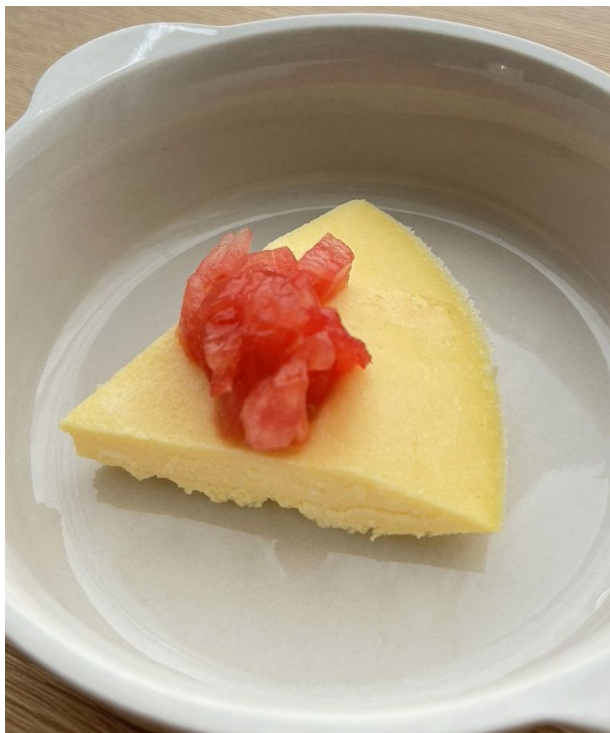
5. 完成チェック

竹串を刺して生地がついてこなければ蒸し上がり。

作り方のポイント

- クッキングペーパーがない場合はふきんなどで代用し、カップが動かないように固定する。
- 生地に角切りリンゴやレーズンを加えるとアレンジが楽しめる。

米粉のチーズケーキ (フレッシュトマトソースがけ)



材料 (1ホール分)

- 米粉 80g
- クリームチーズ 250g
- 砂糖 80g
- 生クリーム 1カップ
- 卵 3個
- バター 適量 (炊飯器に塗る用)
- レモン汁 少々

【フレッシュトマトソース】

- トマト 1個
- 塩 少々
- レモン 少々

作り方

1. 下準備

- クリームチーズを電子レンジで温めて柔らかくしておく。
- 炊飯器の釜にバターを薄く塗っておく。

2. 混ぜる

- ミキサーにクリームチーズ、砂糖、生クリーム、卵を入れ、約20秒混ぜる。
- さらに米粉を加えて、再度20秒ほど混ぜる。
- 最後にレモン汁を少々入れて、軽く混ぜる。

3. 加熱

- 生地を炊飯器に流し入れ、スイッチを押す。
- スイッチが切れたら、竹串などで中心を刺して火の通りを確認。
- 生地がついてくる場合は、再度スイッチを入れて加熱を繰り返す。

4. 冷やす

- 生地がついてこなくなったら焼き上がり。
- 炊飯器の釜が冷めたら取り出し、冷蔵庫で冷やす。

5. ソースをかける

細かく切ったトマトを塩とレモンで和えて、ケーキにかければ完成。

作り方のポイント

- トマトソースはトマト1個と塩レモン少々で簡単に作れます。
- 炊飯器で作れるのでオーブン不要、手軽に挑戦できます。
- ミキサーを使えば混ぜるのもラクラクです。

米粉のパンケーキ



材料（1～2枚分）

- 卵 1個
 - キビ砂糖またはてんさい糖 大さじ2
 - 牛乳 70cc
 - 塩（粗塩） 小さじ1/2
 - 米粉 100g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - サラダ油 大さじ1
- ※ココナッツオイルでも可

作り方

1. 泡立てる

- ボウルに卵、砂糖、塩を入れる。
- 泡立て器で砂糖をすり潰しながら、空気を含ませるようにしっかり泡立てる。
- 全体が白っぽくふんわりした状態になるまで泡立てる。

◎バナナを加える場合はこの時点で完熟バナナを潰して加える。

3. 加える

- 米粉とベーキングパウダーを加え、中心から静かに混ぜる。（しっかり混ぜてもOK）
- サラダ油を加え、さらによく混ぜ合わせる。

2. 加える

牛乳（70cc）を加え、泡を潰さないように静かに混ぜる。

4. 焼く

- テフロン加工のフライパンを中火で熱し、油をひかずに大さじで生地を落とす。
- 表面にふつふつと気泡が出てきたら、ひっくり返す。

5. 完成チェック

- 裏面に綺麗な焼き色がついたら完成。
 - 2枚目以降は火をやや弱めると焼きすぎ防止になる。
- ※ 焼き上がりは網の上で冷ますと、蒸れずに仕上がりが良くなります。

作り方のポイント

- ブルーベリー、生クリーム、バナナなどのトッピングもおすすめ！
- 生地にバナナを加えると自然な甘みとしっとり感が出ます。

米粉のココアパウンドケーキ



材料（パウンド型1台分）

- バター 20g
- 米油 20g
- ココアパウダー 15g
- 砂糖 45g
- 卵 2個
- 豆乳 60g
- 米粉 100g
- ベーキングパウダー 4g

作り方

1. バターを溶かす

- 耐熱容器にバターを入れ、600Wの電子レンジで約40秒加熱する。
- 完全に溶けていなければ10秒ずつ追加加熱する。

2. 生地を作る

- 溶かしたバターに米油を加え、泡立て器で混ぜる。
- ココアパウダーと砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵、豆乳、米粉を順に加え、その都度しっかり混ぜる。

3. 型に入れる

- パウンド型にオーブンシートを敷く。
- ベーキングパウダーをさっと加えて全体を軽く混ぜる。

※混ぜすぎないように注意！（膨らみが悪くなる可能性あり）

- 生地を型に流し入れる。

4. 焼く

- 170℃に予熱したオーブンで約30分焼く。
- 竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。

作り方のポイント

- ベーキングパウダーを入れた後は「さっくり混ぜ」で！
- シンプルでふんわり仕上がるココア風味。
- 生クリームやチョコソースでトッピングしても美味しい♪

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のバナナチョコカップケーキ



材料（6個分）

- 米粉 …………… 100g
- ベーキングパウダー …………… 5g
- 完熟バナナ（小）…………… 2本
- 卵 …………… 2個
- きび砂糖 …………… 50g
- 米油 …………… 60g
- 板チョコ …………… 1枚

作り方

1. 下準備

- 材料を計量する。
- 卵を常温に戻す。
- オーブンを180℃に予熱する。

3. 焼く（加熱）

- アルミカップに生地を均等に流し入れる。
- 180℃のオーブンで18分焼く。
- 竹串を刺して何もついていなければ焼き上がり。

2. 生地を作る

- バナナをボウルに入れ、フォークでしっかり潰す。
- 潰したバナナに卵ときび砂糖を加え、もったりするまでホイッパーでよく混ぜる。
- 米油を加えて混ぜる。
- 米粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- 砕いた板チョコを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。

作り方のポイント

- 完熟バナナを使って自然な甘みを活かすことで、砂糖の使用量を控えめに。
- 米粉ならではのしっとり・もちっとした食感が楽しめる。
- 板チョコは砕いて加えると食感のアクセントに。
- 米粉は舞いやすいので、大きめのボウルで作業するとスムーズ。
- 生地がやわらかいため、しっかりしたカップや型に入れると形が崩れにく

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

はちみつマフィン



材料（6個分）

- 米粉 …………… 40g
- アーモンドプードル ……………18g
- きび砂糖 …………… 20g
- ベーキングパウダー …………… 3g
- 重曹 …………… 1.5g
- 塩 …………… 2つまみ
- 無調整豆乳 …………… 200g
- 米油 …………… 40g
- はちみつ …………… 40g
- レモン汁 …………… 15g

作り方

1. 粉類の準備

- ビニール袋に米粉・アーモンドプードル・きび砂糖・ベーキングパウダー・重曹・塩を入れる。
- 空気を入れて袋の口をねじり、上下によく振って混ぜる。

2. 液体の準備

- ボウルに豆乳・米油・はちみつ・レモン汁・塩を入れ、泡立て器で乳化するまでよく混ぜる。

3. 生地を作る

- 粉類を液体のボウルに加え、泡立て器で手早く混ぜる。
- ダマがなくなったらゴムベラに持ち替える。

4. 生地の硬さを調整する

- 生地がリボン状に落ち、跡がゆっくり消える程度が理想。
- 固すぎるときは豆乳を少量追加、緩すぎるときは米粉を加えて調整。

※注意：混ぜすぎると膨らみにくくなるため、必要以上に混ぜないこと。

5. 焼く

- 生地をマフィン型に流し込む。
- 160℃に予熱したオーブンで約 35 分焼く。
- 焼き上がりは竹串を刺して確認し、何もついてこなければ OK。

6. 仕上げ

焼き上がったら取り出し、濡れ布巾をかけて乾燥を防ぐ。

作り方のポイント

- はちみつ×レモン汁の組み合わせで、自然な甘さとほんのり爽やかな後味に。
- 豆乳・米油使用で乳不使用・バター不使用。アレルギー配慮にも◎
- アーモンドプードルでしっとり感と香ばしさをプラス。
- 焼成後すぐに濡れ布巾で包むと、乾燥せずふんわり感が長持ちします。

抹茶きな粉ケーキ(炊飯器レシピ)



材料(1ホール分)

- 米粉 150g
- きな粉 40g
- 卵 4個
- 豆乳 300cc
- 抹茶パウダー 小さじ4
- きび砂糖 100g
- 米油 大さじ1
- ベーキングパウダー 8g

作り方

1. 混ぜる

- ベーキングパウダー以外の材料をすべて炊飯釜に入れて、よく混ぜる。
 - 最後にベーキングパウダーを加えてさっと混ぜる。
- ◎ベーキングパウダーを入れた後は混ぜすぎないよう注意！

2. 炊飯する

- 通常炊飯モードで炊く。
 - 炊飯終了後、竹串を刺して生地がついてこなければ完成。
 - もし生焼けの場合は、再度炊飯モードで追加加熱する。
- ◎実際に作ってみたところ、合計2回炊飯モードを使い、約120分で完成しました。

作り方のポイント

- もっちり感が強めで食べ応えあり。
- 材料を混ぜて炊くだけのシンプル工程で、初心者にもおすすめ。
- 焦げにくいので失敗しにくく、安心して作れる炊飯器スイーツです。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士(川崎瞳)

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉白玉パフェ



材料

- 米粉 …………… 130g
- 水 …………… 170ml

※目安。こねながら硬さを調整

【トッピング】

- バニラアイス
- 抹茶パウダー
- ココアパウダー
- あんこ
- 黒蜜
- メープルシロップ
- チョコシロップ
- フルーツ（いちご、ぶどう、バナナなど）
- コーンフレーク（シュガー・チョコ味など）
- スティック菓子（ポッキー、ピコラ、トッポなど）
- チョコブラウニー、チョコチップ

作り方

1. 生地を作る

- ボウルに米粉と水を入れてよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 生地を12～20等分に丸め、中央を軽くくぼませる。

2. 茹でる

- 大きめの鍋に湯を沸かし、白玉を入れる。
 - 浮いてきたらさらに1～3分茹でて、しっかり火を通す。
- ◎茹ですぎると溶けるため、1個味見して確認するのがおすすめ。

3. 冷やす

茹で上がったら水気を切り、冷水にとって冷やす。

4. 蒸しあげる

カップにお好みに盛り付けて完成。

作り方のポイント

白玉を作ったあと、自分の好みにトッピングを選べることで「選ぶ楽しさ」「作る楽しさ」「食べる楽しさ」が味わえます

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川寄瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のクレープ



材料（2人分）

【クレープ生地（約2枚分）】

- 米粉 …………… 30g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳（または豆乳）…………… 80ml
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ
- サラダ油（焼き用）…………… 少々

【米粉カスタードクリーム】

- 卵黄 …………… 2個分
- 米粉 …………… 15g
- きび砂糖 …………… 50g
- 牛乳 …………… 150ml

【トッピング】

- バナナ、いちご、ホイップクリーム、あんこなどお好みで

作り方

1. 生地を作る

- ボウルに卵を溶き、米粉（+お好みで抹茶）、砂糖、塩を加えてよく混ぜます。
- 少しずつ牛乳を加えてよく混ぜ、10分ほど休ませます。

2. 生地を焼く

- フライパンに薄く油をひき、弱火～中火で薄く広げて焼きます。
- 表面が乾いてきたら裏返し、軽く焼いて取り出します。

3. カスタードクリームを作る

- 耐熱容器に卵黄、米粉、きび砂糖、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜます。
- ラップなしで電子レンジ（600W）で3分加熱する。一旦取り出しよく混ぜます。
- さらに1分加熱して、再度よく混ぜさらに1分加熱します。
- ホイッパーでよく混ぜて滑らかにします。

4. 具材を巻く

皮の粗熱が取れたら、お好みの具材を巻いて完成です。

作り方のポイント

- 米粉ならではの“もちり&しっとり”食感に仕上がります。
- アレンジの幅が広く洋風（フルーツ・クリーム）でも和風（抹茶・あんこ）でもお勧めです。

米粉で作る！みたらし団子



材料（12個分）

【団子生地】

- 米粉 …………… 130g
- 水 …………… 170ml
- ※目安。硬さを確認しながら調整

【みたらしあん】

- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 水 …………… 50ml
- 片栗粉 …………… 大さじ1/2

作り方

1. 団子生地を作る

- ボウルに米粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- 耳たぶの硬さになったら、生地を12等分して丸め、中央を少しくぼませる。

2. 型に入れる

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、団子を入れて茹でる。
 - 浮き上がってきたら、さらに1～3分茹でてしっかり火を通す。
 - 茹で終わったら水気を切る。
- ◎茹ですぎると溶けるため、1個味見して確認するのがおすすめ。

3. 蒸す準備

- 耐熱容器にみりん、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ラップをふんわりかけて、電子レンジ（600W）で1分加熱。
- 一度取り出して混ぜ、再びラップをかけて40秒～1分加熱し、しっかり混ぜてとろみをつける。

4. 蒸しあげる

器に茹でた団子を盛り、上からみたらしあんをかけて完成！

作り方のポイント

- 水の量は 170ml を目安に、生地の状態を見ながら調整すること。
- 団子は茹ですぎないように注意。やわらかさを確認しながら火を通すと、ちょうどよいもちり食感に。

レンジで簡単！マスカット大福



材料（6個分）

- 米粉 60g
- 片栗粉（生地調整&打ち粉用）
..... 大さじ1～2程度
- てんさい糖（またはきび砂糖・三温糖）
..... 大さじ1
- 水 120～150cc
※生地の硬さに応じて調整
- 白あん（またはこしあん・つぶあん） 120g
※20g×6個分
- マスカット（種なし） 6粒

作り方

1. 下準備

- あんこを6等分し、それぞれ丸めておく。
- マスカットは洗って水気を拭き取る。
- バットに片栗粉を広げておく（くっつき防止用）。

2. 生地を作る

- 耐熱ボウルに米粉とてんさい糖を入れてよく混ぜる。
- 水を120cc程度加えて混ぜ、生地の硬さを確認。やわらかすぎず少しかためが理想。
- 軽くラップをして電子レンジ600Wで2分加熱。
- 加熱後、全体を混ぜて弾力を確認。足りなければ水を少しずつ加えて調整。
- さらに電子レンジ600Wで1分加熱し、生地をしっかりこねてまとめる。

3. 成形

- 生地を6等分にする。
- 手のひらに片栗粉を広げ、生地を薄く丸く広げる（外側は薄めに）。
- 中央にあんこ→マスカットを乗せ、四隅を包むようにして閉じる。
- 全体に片栗粉をまぶせば完成！

作り方のポイント

- 白あんを使うと、マスカットの色が透けて見た目も美しい。
- 手にも片栗粉をまぶすとくっつかず成形しやすい。
- 出来立てはもちもち、冷やしてもおいしい夏向けスイーツ！



©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のかるかんまんじゅう



材料（6個分）

- 長芋（正味量）… …… 100g
- 米粉 …… 100g
- 砂糖 …… 80g
- 水 …… 60ml
- 卵白 …… 1個分
- こしあん …… 120g

作り方

1. 下準備

- こしあんは6等分して丸める。
- 長芋は皮をむき、すりおろす。（冷凍のとろろを使うと便利）

2. 生地を作る

- ボウルに長芋を入れ、砂糖を3回に分けて加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。
- 水を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- 米粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。
- 長芋生地に泡立てた卵白を加え、泡をつぶさないようにゴムベラでさっくり混ぜる。

3. レンジでチン（加熱）

- カップの1/3まで生地を流し入れ、こしあんをのせる。
 - さらに生地を型の9分目まで流す。
 - ラップをせず、600Wの電子レンジで約3～6分加熱する。
- ※加熱時間は様子を見ながら調整する。

4. 冷ます

粗熱が取れたら完成！

作り方のポイント

- 冷凍のとろろを使うと時短&手軽。
- 加熱はフライパン蒸し（約15分）でも美味しく仕上がる。
- こしあん以外にも抹茶あんや白あんなどでアレンジ可能。

米粉の笹団子



材料（5個分）

- 米粉 85g
- 砂糖 9g
- 乾燥よもぎ 20 ~ 25g
- 粒あん 150g
- 笹の葉 15枚
- すげ 5本
- 米油 適量

作り方

1. 下準備

- 乾燥よもぎ、笹の葉、すげをそれぞれ重曹入りの熱湯でゆでる。
- ゆでたよもぎを水洗いしてミキサーにかけ、しぼり汁をとる。

2. 草餅をつくる

- 米粉、砂糖を混ぜ、中央にくぼみを作って水気をしぼったよもぎを置く。
- よもぎのしぼり汁に熱湯を足して200ccにし生地を少しずつ加えながら全体をこねる。

3. 形成する

- 生地を約30gに分けて丸め、あんこも同量に分けて丸める。
- 生地を直径7~8cmに広げてあんを包み、油を手につけて俵型に成形する。

4. 蒸しあげる

- 笹の葉で包み、すげで結び、蒸し器で15分蒸す。
- 蒸し終わったら冷まし、完成。

作り方のポイント

- 長岡郷土和菓子の笹団子も、米粉で簡単に作ることができます。
- 蒸した時によもぎの上品な香りが広がります。
- 蒸した後も硬くならず美味しく召し上がりいただけます。
- 約1時間で完成するため、お子様と一緒に作りいただくのもおすすめです。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のもちもち餃子



材料（5個分）

【皮】

- 米粉 …………… 80g
- 片栗粉 …………… 20g
- 塩 …………… 少々
- 熱湯 …………… 80ml

【餡】

- 豚ひき肉 …………… 40g
- キャベツ（みじん切り塩もみ）…………… 30g
- ニラ（刻み）……………10g
- ごま油 …………… 小さじ1
- 醤油 …………… 小さじ1

作り方

1. 皮を作る

- 米粉と片栗粉を合わせたものに熱湯を加え、こねて生地を作ります。
- ラップをして10分休ませます。

2. 餡を作る

餡の材料を全て混ぜます。

3. 包餡する

生地を5等分し、丸く伸ばして餡を包みます。

4. 焼く

フライパンで焼き、途中で水を加えて蒸し焼きにします（約20分）。

作り方のポイント

- 米粉ならではのもちもち食感が楽しめます。
- 蒸し餃子や水餃子にするのもおすすめです。
- お子様でも簡単に作れ、親子で楽しめるレシピです。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉たこ焼き

材料（35個分）

- 卵（L） 2個
 - 水 500ml
 - 氷 3個
 - 和風顆粒だし 小さじ1
- ※かつお粉でも代用可
- 塩 小さじ1/4
 - 米粉 150g
 - ゆでたこ 約70g
 - こんにゃく 30g
 - 紅生姜 30g
 - ちくわ 1本
 - キャベツ 30g
 - 青ねぎ 適量
 - 天かす 20g
 - サラダ油（たこ焼き器用） 適量
 - お好みのトッピング（ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなど）



下準備

- 青ねぎ 小口切り
- ゆでたこ、ちくわ、こんにゃく 小さめのぶつ切り
- 紅生姜、キャベツ みじん切り

作り方

1. 下準備

ボウルに卵、水、氷、和風顆粒だし、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。

2. 生地を作る

米粉を加え、さらによく混ぜる。

3. 焼く下準備

たこ焼き器に油をキッチンペーパーなどでしっかり塗る。

4. 焼き始める

生地をたこ焼き器の穴に、8～9分目程度までたっぷり流し入れる。

5. 材料を入れる

素早く、たこ、こんにゃく、ちくわを入れる。

6. 材料を入れる

全体に天かす、キャベツ、紅生姜、青ねぎをかけ、高温で焼く。

7. ひっくり返す

底面が焼けたら、はみ出た生地を中に押し込みながら上下を返す。

※生地が足りない部分には、この時に溝へ追加して丸く整える。

8. 盛り付け

全体に火が通ったら取り出し、器に盛りつける。

9. トッピング

お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成。

作り方のポイント

- 米粉は薄力粉より膨らみにくいので、返す時に少し生地を足すときれいに仕上がります。
- 米粉の生地は沈殿しやすいので、流し入れる時はよく混ぜながら作業を。
- 生地が最後にドロッと固く残る場合は、少し水を足すと扱いやすくなります。
- 残ったたこ焼きは粗熱を取り、ジップロックなどに入れて冷凍すれば2～3週間保存可能。お弁当にも便利！

ふんわり♪米粉のお好み焼き



材料（4枚分）

- キャベツ（粗みじん切り） …………… 500g
 - 豚薄切り肉（1枚あたり約70g） …………… 280g
 - 油（焼く用） …………… 適量
- 【A】
- 米粉 …………… 150g
 - 水 …………… 400ml
 - 卵 …………… 3個
 - 本だし …………… 大さじ1
 - 塩 …………… 小さじ1/4
- 【トッピング】
- お好み焼きソース …………… 適量
 - マヨネーズ …………… 適量
 - 青のり …………… 適量
 - 紅ショウガ …………… 適量

作り方

1. 下準備

キャベツを粗みじん切りにする。

2. 生地を作る

- ボウルに【A】（米粉・水・卵・本だし・塩）を入れて混ぜる。
- ◎ 少々ダマが残ってもOK。
- ①でカットしたキャベツを加えてよく混ぜる。

3. 焼く（1枚分）

- フライパンに油をひき、豚肉を広げて並べる。
- その上に生地の1/4量を流し入れる。
- フタをして強めの中火で5～6分加熱する。
- フライパンから生地をスライドさせてフタに移し、フライパンをかぶせてひっくり返す。
- 中火でさらに約3分焼き、火が通ったら火を止める。

4. 残りも焼く

残りの3枚も同様に焼く。

5. 盛り付け

皿に盛り付け、ソース・マヨネーズ・青のりをかけて、紅ショウガを添える。

作り方のポイント

- 豚肉の代わりに牛肉・イカ・エビでも美味しい。
- 天かすやネギを加えると風味アップ。
- 焼き時間は様子を見ながら調整してください。

米粉の大根餅



材料（2人分）

- 大根 …………… 300g
- ハム …………… 3枚
- 青ねぎ …………… 1/2束
- ごま油 …………… 大さじ1

【A】(生地)

- 米粉 …………… 50g
- すりごま …………… 大さじ2
- 鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々
- コショウ …………… 少々

【B】(つけダレ)

- ポン酢 …………… 適量
- しょうゆ …………… 適量
- ラー油 …………… 適量

作り方

1. 下準備

- 大根をすりおろし、軽く水気を切る。
- ハムは短冊切りにする。
- 青ねぎは小口切りにし、1/3量を盛り付け用に取り分ける。

3. 蒸す準備

- フライパンにごま油を熱し、②の生地を流し入れる。
- ヘラで四角く形を整え、中火でフタをし、焼き色がつくまで焼く。
- 裏返して、両面こんがり焼き上げる。

2. 生地作り

大根おろしにハムと【A】を加えて、全体をしっかりと混ぜる。

4. 蒸しあげる

- 食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
- 取り分けておいた青ねぎを散らし、【B】のタレを添えて完成！

作り方のポイント

- ごま油で焼くことで香ばしさが増し、カリッとした仕上がりに。
- 干しえびを加えたり、ハムの代わりにベーコンを使っても美味しい。
- 大根をすりおろす作業は少し大変ですが、手間をかけることで料理への愛着が湧き、食べる楽しみにもつながります。

カリッもち食感♪ (水200mlバージョン)

シーフードの米粉チヂミ



材料 (2人分)

- シーフードミックス (冷凍) …………… 100g
- ニラ …………… 1/2 束 (50g)
- にんじん …………… 1/3 本 (40g)
- ごま油 …………… 大さじ 1

【生地】

- 卵 …………… 1個
- 米粉 …………… 100g
- 塩 …………… ひとつまみ
- 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ 1/2
- 水 …………… 200ml

【タレ】

- 酢 …………… 大さじ 1
- しょうゆ …………… 大さじ 1
- ラー油 …………… 適量

作り方

1. 下準備

シーフードミックスは解凍して、水気をしっかり切っておく。

2. 野菜の準備

ニラは根元を少し切り落とし、3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。

3. 生地を作る

- ボウルに☆ (卵・米粉・塩・鶏ガラスープの素・水 200ml) を入れてよく混ぜる。
- シーフードミックス・ニラ・にんじんを加え、さらに混ぜ合わせる。

4. タレを作る

別のボウルに【タレ】の材料 (酢・しょうゆ・ラー油) を入れて混ぜておく。

5. 焼く

- フライパンにごま油 (大さじ 1/2) を入れて中火で熱し、生地を流し入れる。
- フライ返しで押さえながら、カリッと焼き色がつくまで片面約 4分焼く。
- 裏返してさらに 4分焼き、残りのごま油 (大さじ 1/2) を回しかけて両面をこんがり仕上げる。

6. 盛り付け

器に盛り、★のタレを添えて完成。

作り方のポイント

- 水分が多め（200ml）でも米粉と卵でつながるので大丈夫。
- しっかり押さえて焼くとカリカリ食感に！
- キムチやチーズ、豚肉を加えてアレンジするのもおすすめ。

トック入りタッカルビ



材料（2人分）

【トック（韓国餅）】

- 米粉 …………… 100g
- 塩 …………… 少々
- 水カップ …………… 3/4 (150ml)
- ごま油 …………… 小さじ1

【具材】

- 鶏もも肉 …………… 100g
- キャベツ・にんじん・玉ねぎ・さつまいもなど
……………計 350g

【調味料】

- コチュジャン …………… 大さじ1
- はちみつ …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- にんにく（すりおろし）…………… 小さじ1

作り方

1. 野菜の下準備

鶏もも肉、野菜は一口大に切ります。調味料は混ぜ合わせておきます。

2. トックを作る

- 耐熱皿にオーブン用の紙を敷き、米粉、塩、水を入れてゴムべらでよく混ぜます。
- ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約4分加熱します。
- 取り出してごま油を加え、オーブン用の紙ごと布巾にのめます。
- 布巾と紙を合わせて持ち、半分に折っては押し、位置を変えながら繰り返して滑らかになるまでこねます。
- 粗熱が取れたら3等分にし、直径1cmの棒状にします。冷めたら4cm長さに切ります。

3. 仕上げる

- 鶏もも肉、野菜の順番で炒め、タレを絡めます。
- トックを加え軽く混ぜたら完成です。

作り方のポイント

- 簡単に本格的な韓国料理を食卓に品揃えできます。
- トックはお子様とも楽しみながら、お作りいただけます。

もちもちトッポギ

お家にあるもので簡単！もちもち食感がやみつきになるトッポギの作り方をご紹介します



材料

- 米粉 100g
- 塩 ひとつまみ
- 水 150ml

【タレ】

- コチュジャン 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- はちみつ 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- 水 75ml
- 白ごま 小さじ1/2

作り方

1. 下準備

- 米粉に塩を加え、水（150ml）を混ぜてこねる。直径1cmの棒状に伸ばし、4cmに切る。

2. 茹でる

- 鍋に湯を沸かし、①を入れて浮き上がるまで茹で、ザルにとって水気を切る。

3. 煮込む

タレの材料を混ぜて鍋で温め、②を入れ、とろみが出るまで煮込む。

作り方のポイント

- 餅は米粉25gを片栗粉に置き換えても、もちもちで美味しく仕上がります♪
- 捏ねて茹でる作業は、子どもと一緒にやっても楽しいです♪

参考レシピ

こちらのレシピを参考に、材料の分量と手順を調整しています。

<https://www.sakuraifoods.com/recipe/4619/>

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

フライドポテト (カレー味)



材料 (2人分)

- ジャがいも (皮付き) …………… 240g (約2個)
- 米粉 …………… 大さじ3
- カレー粉 …………… 2つまみ
- きび砂糖 …………… 1つまみ
- 塩 …………… 2つまみ
- 揚げ油 (米油など) …………… 適量
- 水 (衣をつける用) …………… 適量

作り方

1. 下準備

ジャがいもは皮付きのままよく洗い、8等分のくし形に切る。

2. 衣を準備

- 深めの容器に米粉 (大さじ3) を入れておく。
- 別の容器に水を用意する。

3. 蒸す準備

ジャがいもを水にくぐらせた後、米粉に入れて全体にまんべんなくまぶす。

4. 揚げ焼きする

- 小さめのフライパンに油を1cmほど注ぎ、中温 (170 ~ 180℃) に熱する。
- 衣をつけたジャがいもを並べ、両面がこんがりきつね色になるまで揚げ焼きする。
- キッチンペーパーの上に取り出し、余分な油を切る。

5. カレー風味をまぶす

- ボウルにカレー粉、きび砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 揚げたジャがいもを加え、全体にまぶしたら完成!

作り方のポイント

- 米粉だけで衣がしっかり密着するので、調理しやすく、カリッと仕上がります。
- 揚げる油の量は少なめでもOK。フライパンで手軽に調理可能です。
- カレー風味の調味料は塩加減で調整すると、大人も子どもも楽しめる味に。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士 (川崎瞳)

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉でグラタン



材料（4人分）

- 鶏むね肉 …………… 1/2 枚
- 玉ねぎ …………… 1 個
- ジャがいも …………… 2 個
- しめじ …………… 1/2 株
- ブロccoli …………… 1/2 房
- マカロニ …………… 30g
- 牛乳 …………… 600cc
- ピザ用チーズ …………… 好きなだけ

【調味料】

- 米粉（鶏肉のコーティング用） …………… 大さじ 1
- 米粉（とろみ用） …………… 大さじ 4
- コンソメ顆粒 …………… 大さじ 2
- 塩・こしょう …………… 適量
- オリーブオイル …………… 大さじ 1
- バター …………… 10g

作り方

1. 下準備

- ジャがいもを 1.5cm 角に切り、レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。
- 玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ブロccoliとマカロニは別鍋で茹でておく。

2. 鶏肉の準備

- 鶏むね肉を親指の先くらいの大きさにカットし、塩・こしょうをふる。
- 米粉（大さじ 1）をまぶしておく。

3. 炒める

- フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を焼く。
- 焼けたら一旦取り出す。

4. ソース作り

- 同じフライパンで玉ねぎを炒める。
- しんなりしたら、しめじ・ジャがいも・バターを加えてさらに炒める。
- しめじがしんなりしたら、コンソメ、牛乳、米粉（大さじ 4）を加えてよく混ぜる。
- とろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。

5. 完成チェック

- ブロッコリーとマカロニを加え、グラタン皿に盛る。
- ピザ用チーズを好きなだけのせ、焼き色がつくまで焼く。

作り方のポイント

- 具材はアレンジ自由！お好きな野菜やきのこでOK。
- 牛乳の代わりに豆乳でも◎ バターなしでヘルシーにも。
- オープンより魚焼きグリルがおすすめ。10分ほどでこんがり焼ける。
- コンソメの量は好みで調整を

米粉のトマトポタージュ



材料（2人分）

- ミニトマト …………… 200g
- 玉ねぎ …………… 1/2 個
- バター …………… 10g
- 水 …………… 50ml
- 牛乳 …………… 150cc
- 米粉 …………… 10g
- コンソメ …………… 小さじ 1/3
- 塩・こしょう …………… 少々

作り方

1. 下準備

ミニトマトは 1/2、玉ねぎはみじん切りにします。

2. 具材を炒める

鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加え透き通るまで炒め、ミニトマト、水、コンソメを加えて一煮立ちさせます。

3. ペースト状にする

粗熱が取れたらブレンダーでなめらかにします。

4. とろみをつける

鍋に戻し、牛乳と米粉を加えてよく混ぜながら加熱し、とろみが出るまで火にかけます。

5. 味を整える

塩・こしょうで味を調え完成です。

作り方のポイント

水分が多い野菜のポタージュも、芋などではなく米粉でとろみづけする事で、とろみをつけつつ素材の味を活かした仕上がりとなります。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉の枝豆ポタージュ



材料（2人分）

- 枝豆（茹でてさやから出したもの）…………… 50g
- 玉ねぎ（薄切り）…………… 30g
- バター…………… 5g
- 水…………… 50ml
- 米粉……………10g
- 牛乳（または豆乳）…………… 150ml
- コンソメ（顆粒）…………… 小さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 各少々

作り方

1. 具材を炒める

玉ねぎをバターでしんなりするまで炒めます。

2. 具材を煮込む

枝豆・水・コンソメを加えてひと煮立ちさせます。

3. ペースト状にする

粗熱が取れたらブレンダーでなめらかにします。

4. とろみをつける

鍋に戻し、牛乳と米粉を加えてよく混ぜながら加熱し、とろみが出るまで火にかけます。

5. 味を整える

塩・こしょうで味を調え完成です。

作り方のポイント

- 枝豆の自然な甘みや風味を邪魔せずにとろみ付けできます。
- 冷製でも美味しく召し上がりいただけます。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のっぺい汁



材料（2人分）

- 里芋 …………… 30g
- にんじん …………… 20g
- ごぼう …………… 10g
- 鶏もも肉 …………… 30g
- かまぼこ …………… 1/4 本
- だし汁 …………… 200ml
- 米粉 …………… 小さじ 1.5
- 醤油 …………… 小さじ 1
- みりん …………… 小さじ 1

作り方

1. 下準備

- 里芋、にんじん、ごぼうは皮を剥き一口大にカットします。
- 鶏もも肉も一口大にカットします。
- かまぼこは 1cm 幅の短冊切りにします。

2. 煮込む

鍋にだし汁と具材を入れ、柔らかくなるまで煮込みます。

3. 味付け・とろみつけをする

調味料を加え、水溶き米粉でとろみをつけて完成です。

作り方のポイント

- 米粉で自然なとろみをつけられます。冷めにくく、冬場にもぴったりです。
- 簡単に汁物一品仕上がります。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉 DE 参鶏湯



材料（2人分）

- 鶏の手羽元 …………… 4本
- しょうが（スライス） …………… 3枚
- にんにく …………… 1かけ
- 長ねぎ …………… 3cm（斜め切り用）+青い部分
- 水（煮込み用） …………… 600ml
- 酒 …………… 大さじ2
- 薄口しょうゆ …………… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 適量
- 米粉 …………… 大さじ2
- 水（米粉を溶く用） …………… 大さじ4

作り方

1. 下準備

鶏もも肉は一口大に切ります。しょうがはスライスし、にんにくはつぶして刻みます。長ねぎは斜め切りにします。

2. 具材を煮る

- 鍋に鶏の手羽元の皮目を下にして入れ、焼き目がつくまで焼きます。
- 水、酒、長ねぎの青い部分、しょうが、にんにくを加え、強火で煮ます。

3. 味付け・とろみつけをする

鶏肉に火が通ったら、米粉を水で溶いて加え、とろみをつけ、塩、薄口しょうゆ、斜め切りにした長ねぎを加えます。

4. 仕上げる

器に盛り付け、こしょうをふって完成です。

作り方のポイント

- 米粉のとろみで、簡単ながら本格的な参鶏湯に仕上がります。
- 米粉のとろみであっさり、体にも優しい一品です。

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

ユッケジャンスープ



材料（4人分）

- 牛切り落とし肉 …………… 150g
- 卵 …………… 1個
- ニラ …………… 1/2袋
- にんじん …………… 1/2本
- ねぎ …………… 1本
- 豆もやし …………… 1袋
- ごま油 …………… 大さじ1
- おろしにんにく …………… 小さじ1
- 唐辛子（輪切り） …………… 小さじ1/2
- 水 …………… 600cc

【調味料】

- しょうゆ …………… 大さじ2
- コチュジャン …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2

【仕上げ用】（とろみづけ）

- 米粉 …………… 大さじ1（同量の水で溶いておく）

作り方

1. 下準備

- ニラは3cm幅に切る。
- にんじんは縦に薄切りにして細切り。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 卵はボウルに割り入れて溶きほぐす。

2. 炒める

- 鍋にごま油・おろしにんにく・唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら牛肉を加えて中火で炒める。
- 肉の色が変わったらにんじんを加え、油がまわるまで炒める。

3. 煮る

ねぎ・水・調味料を加えて煮立たせ、アクを取りながら弱火で10分ほど煮る。

4. 蒸しあげる

- ニラ・もやしを加えてひと煮立ちさせる。
- 溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、火を通す。
- 水で溶いた米粉を少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜながら火を入れる。

作り方のポイント

- とろみを加えることでスープが冷めにくくなり、食感にも変化が出て満足感がアップ。
- 米粉の代わりに片栗粉でも代用可能です。

参考レシピ

こちらのレシピを参考に、材料の分量と手順を調整しています。

<https://delishkitchen.tv/recipes/141272363432935913>

©2026 あぐらって長岡 監修：管理栄養士（川崎瞳）

本サイトの内容の全部または一部を問わず、無断で複製、転載、転用、改変などの二次利用をすることを固く禁じます。

米粉のスパイスカレー

材料 (2人分)

- コンソメキューブ 1個
- 塩こしょう 少々
- 豚こま切れ肉 100g
- 人参 20g
- たまねぎ 1/2個
- にんにく (みじん切り) 1片
- 油 適量
- 水 400cc
- 米粉 大さじ2
- 水 (米粉用) 25cc
- トンカツソース 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- ご飯 150g



【スパイス】

- クミンパウダー大さじ 1/2
- コリアンダー大さじ 1/2
- カレーパウダー大さじ 2.5

作り方

1. 野菜の下準備

たまねぎとにんにくをみじん切りにし、人参とお好みの野菜も食べやすい大きさに切ります。

2. 具材を炒める

- 鍋に油を熱し、にんにくとたまねぎを炒め、たまねぎが透明になるまで炒めます。
- スパイスを加えて炒め、香りを引き出します。
- 豚こま切れ肉、その他の野菜を加えて肉の色が変わるまで炒めます。

3. 煮込み・味を整える

- 水(400cc)とコンソメを加えて具材が柔らかくなるまで煮込みます。
- 米粉を水(25cc)で溶き、鍋に加えてとろみをつけます。
- トンカツソースとケチャップを加えて味を調整します。

4. 盛り付ける

お皿にご飯を盛り付け、ルーをかけて完成です。

作り方のポイント

- 米粉を使ったグルテンフリーのカレーです。
- 3種のスパイスを使う事で、本格スパイスカレーが簡単にできます。
- とろみを米粉でつけることにより、コクはありながらも重たくなりすぎない仕上がりとなります。