

ごはん

材料（6人分）

米	3カップ
水	810ml

すいとん

材料（6人分）

大根	150g	
人参	80g	
ごぼう	50g	
さつまいも	90g	
しいたけ	60g	
葉ねぎ	3本	
①	米粉	120g
	水	90ml
②	塩	小さじ1/3
	薄口しょうゆ	小さじ3
	水	6カップ
③	煮干し	30g
	昆布（6×5cm角）	1枚



作り方

- ① 鍋に③を入れてしばらくおいてから火にかけて、沸騰したら火を止めて昆布と煮干しを取り出す。
- ② 大根、にんじんは薄めのいちょう切り、さつまいもは厚めの半月切り（大きければいちょう切り）ごぼうはささがき、しいたけは薄切りにする。
- ③ ①のだし汁に煮えにくい野菜から入れて煮ます。
- ④ ポリ袋に①を入れてよく混ぜ、すいとんのタネを作るポリ袋の空気を抜いて口を絞り、キッチンばさみではしを切り、スプーンですくうようにして鍋の中にタネを入れる。
- ⑤ ②の調味料を入れる。
- ⑥ すいとんがプリプリになるまで煮て、最後にねぎを散らす。

鶏肉のから揚げ

材料（6人分）

鶏もも肉	750 g	
卵	1.5 個	
米粉	75 g	
④	濃口しょうゆ	小さじ3
	酒	小さじ1.5
	しょうが汁	小さじ1/3
揚げ油	適量	
レタス	6枚	
ミニトマト	12個	



作り方

- ① 鶏肉は大きめのブツ切りにしてポリ袋に入れて、④の調味料で味付けします。
- ② ①の鶏肉に米粉をまぶしつける。次にとき卵を全体に混ぜてなじませます。
- ③ 中温に温めた油の中に鶏肉を全部入れてカリッときつね色になるまでゆっくり揚げます。
- ④ 鶏肉の油を切って出来上がりです。
- ⑤ レタスとミニトマト、から揚げを添えて出来上がりです。

白菜とハムのサラダ

材料（6人分）

白菜	450 g
きゅうり	60 g
ロースハム	90 g
レモン果汁	小さじ3
マヨネーズ	60 g
塩	小さじ3



作り方

- ① 白菜を5 cm長さのせん切りにする。
- ② きゅうりをせん切りにする。
- ③ ロースハムをせん切りにする。
- ④ 白菜ときゅうりを袋に入れて塩もみしてしばらくおく。
- ⑤ 袋の先を切って水気を切る。
- ⑥ ボールに⑤の野菜とロースハムを入れ、レモン果汁とマヨネーズで和える。

きな粉よせ

材料（14cm×16cm流し箱1箱分）

粉寒天	2g	
水	250cc	
豆乳	200cc	
①	砂糖	1/2カップ
	きな粉	大さじ3
②	米粉	大さじ2
	水	60cc



作り方

- ① ①と②をそれぞれ混ぜておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜ、火にかける。
- ③ 沸騰したら1～2分加熱する。
- ④ ①ふり入れてさっと混ぜ、②を加えて混ぜ、とろみが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ⑥ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷し固める。

米粉といえば和菓子に使うイメージですが

今日は揚げ衣に、汁物に、デザートとさまざまな使い方がしてあります。

ご家庭でもさまざまな料理に米粉を活用してみてください！

