

家庭料理にもカンタンに使える！

米粉のいろは



米粉とは？

米粉とは、日本人の食生活に欠かすことのできないお米を粉にしたもの。食生活の変化により、お米の年間消費量は減少傾向にあります。昨今はこの米粉がパンやケーキ、麺類などに幅広く利用されるようになり注目を集めています。

一方で、まだまだ家庭料理ではなじみの薄い米粉。実は、小麦粉の代わりとして家庭料理にも簡単に使うことができ、市内では美菜恋来屋などで販売されています。

米粉のここがすごい！

米粉は、ダマになりにくい、低吸油でさっぱりしているなどの理由から、家庭料理にも手軽に使うことができます。また、米粉にはグルテンが含まれていないことから、小麦アレルギーの人なども安心して食べることができます。

 米粉の活用支援など、詳しくは農林振興課（☎ 43-5223）までお問合せください。

米粉を使った料理を作ってみよう

米粉を活用したフレイル予防レシピ集を農林振興課窓口で配布中！

ウェブブックでもご覧いただけます。



もちり米粉のお好み焼き



【材料（2人分）】

A：米粉 100g、水 100cc、和風だし 10g、長芋 40g

B：キャベツ 1/4個（千切り）、青ネギ2本（小口切り）、卵2個、お好みで揚げ玉、紅ショウガ、イカ、エビ等

豚バラ薄切り肉4枚

【作り方】

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② Bを入れさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 中火で熱したフライパンに薄く油をひき、②を流し入れて豚バラをのせ、裏面がきつね色になったらひっくり返してふたをする。
- ④ 表面の豚肉が焼けたら、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをトッピングする。

エビとほうれん草のグラタン



【材料（2人分）】

A：殻なしエビ6尾（中サイズ）、ほうれん草 60g（3g幅）、玉ねぎ 50g（薄切り）、オリーブ油小さじ1、バター 10g、米粉大さじ 2.5

B：牛乳 300cc、粉末チキンコンソメ小さじ1、塩こしょう少々

C：パン粉大さじ2、ピザ用チーズ 30g

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油をひき、Aのエビを熱し取り出す。バターを入れ、ほうれん草と玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ② 米粉をまんべんなく絡め、Bとエビを加え、とろみが出るまで加熱する。
- ③ 耐熱容器に移し、Cをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

※本紙は1月20日時点での情報を掲載しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、紙面に掲載した内容が変更となる可能性がありますので、ご了承ください