



米粉レシピ集 2025



様々な米粉レシピを紹介する
「米粉レシピweb実践講座」を公開中 ➡



公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

米粉レシピ集 2025 INDEX

- 2 レシピ考案者の紹介
- 3 米粉のケーキ オルロー
- 4 米粉のシューアラクレーム
- 5 海苔風味の米粉のゼッポリーニ
- 6 グリーンオリーブを詰めた
米粉のファゴティーニ
- 7 かぼちゃの米粉ニョッキの
ブロッコリーソース
- 8 3種の米粉のヨーグルトマフィン
- 9 米粉のプルコギピザ
- 10 米粉のメロンパン
- 11 米粉を使ったチーズテリーヌ
米粉かりんとう乗せ
- 12 米粉を使ったコンビーフのパテ
～オープン焼き～
- 13 米粉のオムレット
- 14 米粉のショコラクッキーサンド
- 15 米粉の肉味噌焼き
米粉団子入りグラタン仕立て
- 16 土鍋で作る米粉のかぶら麺治部煮風
- 17 金目鯛の米粉揚げ 温野菜米粉の
味噌ドレッシング添え
- 18 米粉のクレープ サラダチキンを挟んだ
トンナートソース
- 19 サクサク米粉のグリッシーニ 生ハム巻き
- 19 米粉を使ったクリームチーズテリーヌ
- 20 米粉のフェットチーネの
アマトリチャーナ
- 20 若鶏のステーキ
米粉のトロトロきのこソース
- 21 米粉のストリートフード ボルレンゴ
- 21 米粉のニョッキ
ゴルゴンゾーラチーズのソース
- 22 米粉とお米でサクサク クリスピー唐揚げ
- 22 米粉麻婆高野豆腐
- 23 米粉クリームコロッケ
- 23 米粉味噌グラタン
- 24 米粉ラザニア
- 25 米粉の三色肉まん
- 26 米粉で作るナッツ餅 チーズ みたらし餡
- 27 米粉白玉とさつま芋のきんとん
パフェ仕立て
- 28 米玉ぜんざい 米粉のクレープ仕立て
- 29 米粉で作るパンケーキ
クワトロフォルマッジのソース
- 29 米粉のクリームビスケットサンド
- 30 マドレーヌ 牛肉のリエットを添えて
- 30 トリュフ風味の米粉アイスクリーム
- 31 トルタ・ディ・チョコレート
アマレーナとジェラートを添えて
- 31 米粉でもちっと バイクド豆腐ボンデ
- 32 米粉の和風ケーキサレ
- 32 米粉入り栗蒸しようかん
- 33 ミックスベリーの米粉タルト風ケーキ
- 33 米粉のデコレーションパンケーキ
- 34 米粉の和風ロールケーキ
- 35 米粉の用途別基準について
- 37 ノングルテン米粉について

- 洋食
- 和食
- 中華
- 菓子





高木 康政氏
「ル パティシエ タカギ」
オーナーシェフ

フランス、ベルギー、ルクセンブルグへ4年間渡欧し、「アンフィックレス」(2つ星)、「モデュイ」、「ベルニユ」など有名店で修行。権威あるコンクール「ガストロノミック・アルパジョン」において日本人最年少で優勝。「ル パティシエ タカギ」をオープン。素材にこだわり、国内外問わず、自ら現地に飛んで厳選したハイクオリティな材料を使用。見て楽しみ、食べて感動できるタカギオリジナル菓子を作り上げる。新聞、雑誌、TV等へ多数出演。「健康」「安心安全」「癒やし」をテーマに掲げ、常に新しい商品を提案・企画している。一般社団法人日本洋菓子協会連合会 公認技術指導委員。



今井 寿氏
「タベルナ・アイ」
オーナーシェフ

21歳で料理の世界に入り、各国の料理の修行を経験。浅草ビューホテル・イタリア課「リストランテ・ラ・ベリタ」に入社後、「トラットリア・ブッチーナ」のシェフとなる。フレンチの鉄人坂井宏行氏の経営するイタリア料理店「リストランテ・ドンタリアン」にシェフとして迎えられる。「オステリア・イル・ピッチョーネ」のオープンにシェフとして参加。「タベルナ・アイ」2店舗のオーナーシェフ。イタリアプロフェッショナル協会認定マエストロの称号を授与され、イタリアの家庭に伝わる郷土料理を愛し得意としている。一般社団法人日本イタリア料理協会・監事。

レシピ 考案者の 紹介



館野 雄二氏
「銀座ろくさん亭」
料理顧問・農家

「料理の鉄人」で知られる道場六三郎を師匠に持つ。「銀座ろくさん亭」をスタートに、1997年にオープンした「ボワソン六三郎」の料理長を務め、2008年に独立、「みちば和食 たて野」をオープン(2020年12月閉店)。現在、「銀座ろくさん亭」に戻り、長年培った和食の技術と知識を活かし、さまざまな料理の場で腕を振るっている。講習会・小学校での料理教室なども積極的に行っており、農業体験などにも取り組む現役農家の顔も持つ。



中村 りえ氏
お米好き管理栄養士
Instagram
フォロワー13.4万人
リール視聴最高646万回

東京農業大学卒業後、大手食品メーカーにて商品開発、健康セミナー企画や広報に携わり、独立。レシピ開発、コラム執筆、セミナー講師、メディア出演など幅広く活躍中。家族の小麦アレルギーをきっかけに米粉に出会い、米粉のおいしさに魅了される。また、日本人の「米離れ」の深刻さについて学んだことから、米粉料理の良さを伝え、日本の米文化を守りたいと考え米粉料理家として活動を行う。キッズ食育Jr.トレーナーの資格を保有。著書『米粉のおやつとおかず』、『まいにち食べたい 体にやさしいお菓子』(宝島社)



今別府 靖子氏
料理研究家・栄養士・
フードコーディネーター

健康とおいしいをテーマに、書籍、雑誌、テレビ出演・講演などの他、地方自治体や企業向けのレシピ開発なども行う。1989年より女性誌をはじめTVの料理番組などでレシピ制作、料理制作、フードコーディネートに携わり、娘の小麦アレルギーをきっかけに米粉レシピ(グルテンフリー)にも20年以上前から取り組んでいる。



関谷 真紗美氏
(maaco)
スイーツプランナー・
栄養士

学生時代のパティシエ見習いから始まり、製菓会社にて商品開発・品質管理・店舗立ち上げなどを経験し独立。杉並のアトリエにて、洋菓子の商品開発、OEM製造を行う。生産者、企業、自治体の特産品6次化商品開発が得意。



中川 佑衣氏
栄養士・
食育インストラクター

写真家の父と料理研究家の母のもとで小さい頃から食べ物に興味を持ち、資格取得後料理の道に進む。主に企業向けレシピ開発からコーディネートまで行い、身近な食材でお手軽に作れるレシピ提案をしている。料理動画制作にも携わっており、自社の動画制作だけでなく、企業からも数多くの料理動画の制作案件を受けている。

米粉のケーキ オールロー

考案：高木 康政



動画は
こちら



材料（1本分）

<生地>

全卵・・・・・・・・・・ 240g
グラニュー糖・・・・・・ 70g
米油・・・・・・・・・・ 20g
牛乳・・・・・・・・・・ 30g
米粉（菓子・料理用）※粒子の細かい物
・・・・・・・・・・ 100g

【分量外】

粉糖 適宜（仕上げ飾り用）

<クリーム>

フレッシュ生クリーム
（42%または45%）・・・・ 300g
グラニュー糖・・・・・・ 25g
ヴァニラエッセンス・・・・ 適量
※フルーツ お好みの季節のフルーツ

作り方

<生地>

- ① 天板にクッキングシートをしく。
- ② 全卵とグラニュー糖をしっかり立てる。米油と牛乳を加え混ぜ、米粉を加えゴムベラでさっくりとあわせる。
- ③ 天板に流し、予熱した180℃のオーブンで約12分焼成する。

<クリーム>

- ① 冷えた生クリームをボウルに入れグラニュー糖とヴァニラエッセンスを加え、泡立て器で全体に空気を含ませるように泡立てる。
- ② 生地に立てた生クリームを塗り、お好みでフルーツをのせて巻く。

米粉のシューアラクレーム

考案：高木 康政



動画はコチラ



材料 (12 個分)

<シュー生地>

牛乳・・・・・・・・・・ 50g
水・・・・・・・・・・ 50g
無塩バター・・・・・・・・ 40g
グラニュー糖・・・・・・・・ 6g
塩・・・・・・・・小さじ ¼ (1.4g)
米粉 (菓子・料理用) ※粒子の細かい物
・・・・・・・・・・ 60g
全卵・・・・・・・・・・ 100g

【分量外】

粉糖 (仕上げ飾り用)・・・・ 適宜
溶き卵 (シュー生地焼成前用)
・・・・・・・・・・ 適量

<クレーム パティシエール>

牛乳・・・・・・・・・・ 300g
ヴァニラ・・・・・・・・¼ 本
卵黄・・・・・・・・・・ 60g
グラニュー糖・・・・・・・・ 90g
米粉・・・・・・・・・・ 25g
無塩バター・・・・・・・・ 10g
フレッシュ生クリーム
(42%または 45%)・・・・ 150g

作り方

<シュー生地>

- ① 天板にクッキングシートをしき丸口金の絞り袋と分量外の溶き卵を用意する。
- ② 牛乳、水、無塩バター、グラニュー糖、塩の順番に鍋に入れ沸騰させる。火を止めいっきに米粉を加え、軽く混ぜる。ボウルに移し、ほぐした卵を数回に分けて加え混ぜる。絞り袋に入れ、天板に丸く絞って上に溶き卵を刷毛で塗り、フォークでおさえる。
※生地がふくらんだときに表面が均等にきれいになる様に形をつける。
- ③ 190℃に予熱したオーブンで約 30 分焼成する。

<クレーム パティシエール>

- ① 鍋、ラップ、バットを用意する。
- ② 牛乳とヴァニラを鍋に入れ沸騰させている間に、ボウルに卵黄、グラニュー糖、米粉を入れ、ハンドミキサーでしっかり混ぜ合わせる。沸騰した牛乳とあわせて、鍋に戻し泡だて器で焦がさないように沸騰させる。
- ③ 沸騰したら火を止め、バターを加えバットに流しラップをして冷ます。
- ④ 冷えたクレームパティシエールをボウルに入れてほぐして、泡立てた生クリームを加え、ヘラで合わせる。
- ⑤ シュー生地にクリームを絞る。
- ⑥ 粉糖を適宜ふりかける。

海苔風味の米粉のゼッポリーニ

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料 (1人分)

米粉	90g
ベーキングパウダー	6g
粉チーズ	45g
乾燥青のり	4g
水	40cc
牛乳	40cc
米油	25g
溶き卵	1 個
イタリアンパセリ	適宜
つけ塩	適宜
ちりめん	適宜

作り方

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、粉チーズを入れて合わせる。さらに乾燥青のりを加えたあと、水と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①に米油と溶き卵を入れて混ぜ、ラップをして常温で約 10 分置く。
- ③ 10 分置いたあと、約 15 g に丸めて、160℃に熱した米油で揚げる。
(※もしくは 160℃のオーブンで焼き上げる)
- ④ 出来上がったゼッポリーニをお皿に盛り付ける。
- ⑤ ちりめんじゃこをかけてイタリアンパセリを添える。
- ⑥ つけ塩を小皿に盛る。

グリーンオリーブを詰めた 米粉のファゴティニ

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料 (1人分)

<ファゴティニ>

米粉（菓子・料理用）・・・ 50g
片栗粉 ・・・ 20g
サイリウム ・・・ 3g
米油 ・・・ 5cc
水 ・・・ 60cc～ 70cc
種を抜いたオリーブ ・・・ 20個

<ソース>

にんにくみじん切り ・・・ 1個分
アンチョビフィレ ・・・ 3枚
白ワイン ・・・ 60cc
ダイスカットトマト ・・・ 360g
オリーブオイル ・・・ 適量
チャービル（別名；セルフイーユ）
・・・ 適宜
※その他、青みのある彩りハーブで
代用可

作り方

<ファゴティニ>

- ① 米粉、片栗粉、サイリウム、米油、水を合わせて常温で約 10 分間置く。
- ② ①を約 15 g に丸めた中に、種を抜いたオリーブを詰めて丸める。

<ソース>

- ③ 鍋ににんにくみじん切り、オリーブオイルを入れ、弱火できつね色に炒めたあと、アンチョビフィレを入れ軽く炒める。
- ④ ③に白ワインとダイスカットトマトを注ぎ入れ、軽く煮詰めてソースとしてお皿にひく。
- ⑤ 熱湯に②を入れ、浮いて来たら取り出し④の上に乗せ、チャービルを飾る。

かぼちゃの米粉ニョッキの ブロッコリーソース

考案：今別府 靖子・中川 佑衣



動画はコチラ



材料（2人分）

<ニョッキ>

米粉（菓子・料理用）・・・70g
かぼちゃ（正味）・・・100g
卵・・・½個
オリーブ油・・・3g
打ち粉用米粉・・・適量

<ブロッコリーソース>

ブロッコリー・・・4房
ハーフベーコン・・・4枚
卵バター・・・30g
牛乳・・・200ml
米粉（菓子・料理用）・・・大さじ1½
塩、こしょう・・・各少々
粉チーズ・・・適宜

作り方

<ニョッキ>

- ① かぼちゃはやわらかく茹で（約5分）、水分を飛ばして粉ふき状態にし、熱い内にマッシャーでよく潰す。（電子レンジ可）
- ② ボウルに①のかぼちゃと米粉を入れてゴムベラで混ぜ合わせ、さらに溶き卵とオリーブ油を加えてよく混ぜたら、手でかるく力を入れながら生地がひとかたまりになるようにこねる。
- ③ 生地に打ち粉をふった上で、手でさらによくこねて丸めてから4等分にしたらあと、指の太さくらいの棒状にのばして1cm幅に切る。ソースが絡みやすくなる様にフォークの背で筋を付けて、打ち粉をふったバットなどに入れる。

<ブロッコリーソース>

- ④ ブロッコリーは粗みじん切り、ベーコンは細切りにして、米粉と牛乳は混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを溶かしてブロッコリーとベーコンを1分程炒め、米粉と牛乳を混ぜたものを加えて手早くかき混ぜながらとろみをつける。
- ⑥ たっぷりのお湯で③を茹で、浮いてきたらさらに1分茹で、ざるにあげて水気をよく切り、すぐに⑤のブロッコリーソースに混ぜ合わせる。

3種の米粉の ヨーグルトマフィン

考案：今別府 靖子・中川 佑衣



動画は
コチラ



材料（6個【2個×3種】）

<共通材料>

卵・・・・・・・・・・・・・3個
きび砂糖・・・・・・・・・・90g
プレーンヨーグルト・・・・50g
米油・・・・・・・・・・・・・60g

<プレーン>

A 米粉・・・・・・・・・・・・・30g
ベーキングパウダー・・・・2g
アーモンドパウダー・・・・10g
ミックスベリー・・・・・・40g

<ココア>

B 米粉・・・・・・・・・・・・・23g
ベーキングパウダー・・・・2g
ココアパウダー・・・・・・7g
アーモンドパウダー・・・・10g
ミックスナッツ（刻んだもの）
・・・・・・・・・・・・・30g
チョコレート（ビター）・・・・30g

<抹茶>

C 米粉・・・・・・・・・・・・・30g
ベーキングパウダー・・・・2g
抹茶パウダー・・・・・・・・・・5g
アーモンドパウダー・・・・10g
甘納豆・・・・・・・・・・・・・30g
ラズベリー・・・・・・・・・・・・・4粒

作り方

<共通材料>

① ボウルに卵をときほぐし、きび砂糖、プレーンヨーグルト、米油の順に加えながらその都度よく混ぜ合わせる。

<3種を作る>

- ② ①を3等分に分け、A、B、Cをそれぞれにしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ②の「プレーン」にミックスベリー、「ココア」にナッツ、「抹茶」に甘納豆をそれぞれ混ぜる。
- ④ マフィンカップ型に③を各2個ずつ流し入れて、「プレーン」にミックスベリー、「ココア」にチョコレート、「抹茶」にラズベリーなどをトッピングする。
- ⑤ 170度に温めたオーブンで約18分焼き、型から外して粗熱を取る。

※ミックスベリーは生のものがなければ冷凍でも良いです。その場合は冷凍のまま解凍（キッチンペーパーに乗せて冷蔵後）して生地に加えてください。

米粉のプルコギピザ

考案：中村 りえ



動画はコチラ



サイリウム入りピザ

材料 (20cm 1 枚)

<ピザ生地>

絹ごし豆腐 …… 150g
A 米粉 (料理・製菓用) …… 120g
米油 …… 小さじ 2
塩 …… 少々
ベーキングパウダー …… 小さじ ½
サイリウム (無い場合は入れなくても良い) …… 2g

米油 …… 小さじ 1
※サイリウムを入れることで繊細な形を作ることができます。サイリウムを入れない場合、生地はべたつきやすいので、手に植物油を塗って扱ってください。

※米油は他の香りのない植物油で代用できます。

<具材>

牛切り落とし肉 …… 100g
しょうゆ …… 大さじ ½
砂糖 …… 大さじ ½
B コチュジャン …… 小さじ 1
にんにく (すりおろし) …… 小さじ ½
ごま油 …… 小さじ ½
ピザ用チーズ …… 45g
マヨネーズ …… 大さじ ½
刻み海苔 …… 適量
糸唐辛子 …… 適量

【下準備】

オーブンを 200℃ に予熱する。



サイリウム無しピザ

作り方

<具材>

- ① ポリ袋に牛こま切れ肉、B を入れてもみこみ、20 分ほど冷蔵庫におく。

<ピザ生地>

- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でペースト状になるまで混ぜる。
- ③ A を加えてゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ベーキングパウダーとサイリウム (無い場合はベーキングパウダーだけ) を入れて再度混ぜる。ひとまとめにしてオープンシートの上に取り出す。

④ 【サイリウムを入れた場合】

ラップをかぶせてめん棒で直径 20cm ほどに伸ばす。放射上に 4cm ほどの切り込みを 8 箇所入れる。切り込みの中央にピザ用チーズ

を少量のせて、包むようにして両端を合わせて三角に折り込む。中央に放射状に切り込みを 8 箇所入れてそれぞれ持ち上げて三角にする。

【サイリウムを入れない場合】

手に油を塗って手で直径 18cm ほどに伸ばす。放射上に 4cm ほどの切り込みを 8 箇所入れる。切り込みの中央にピザ用チーズを少量のせて、包むようにして両端を合わせて三角に折り込む。

- ⑤ 生地表面に米油を薄く塗ってから中央にピザ用チーズ、①を全体にのせる。オープンで 200℃ 15 分焼く。
- ⑥ 焼き上がったらマヨネーズをかけ、刻み海苔、糸唐辛子をのせる。

米粉のメロンパン

考案：中村 りえ



動画はコチラ



材料 (3 個分)

<クッキー生地>

- A [バター (食塩不使用) … 30g
砂糖 … 40g
溶き卵 … 30g
B [パン用米粉 (ミズホチカラ) … 70g
アーモンドプードル … 30g
バニラエッセンス … 4 滴

<パン生地>

- パン用米粉 (ミズホチカラ) … 140g
絹ごし豆腐 … 50g
砂糖 … 12g
ドライイースト … 2g
塩 … 小さじ 1/4
水 … 50ml
溶かしバター (食塩不使用) … 10g

<顔のパーツ>

- チョコ (ミルク・ホワイト) … 適量

【下準備】

クッキー生地のバターは室温に戻し、パン用のバターは湯煎して溶かす。

作り方

<クッキー生地>

- ① ボウルに A を入れてゴムベラで混ぜる。溶き卵を 2 回に分けて加えて、その都度混ぜる。
- ② ポリ袋に B を入れ、空気を含ませて口を閉じシャカシャカと振る (ボウルに入れて泡立て器で混ぜてもよい)。
- ③ ①に入れてバニラエッセンスを加えてゴムベラで混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら 3 等分にして丸める。それぞれラップに包んでかけて冷凍庫で休ませておく。

<パン生地>

- ③ 別のボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でペースト状になるまで混ぜ、パン用米粉、砂糖、ドライイースト、塩、水を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら、溶かしバターを加えてゴムベラでなじむように混ぜる。
- ④ 3 等分にして手で丸める。オーブンの発酵機能を使い、35℃で 15 分～ 20 分発酵する (冬場は 20 分)。
- ⑤ ややふっくらと発酵したら発酵完了。オーブンを 180℃に予熱する。

- ⑥ ②のクッキー生地からそれぞれ耳にする生地を 10g ずつとる。とった生地をそれぞれ 2 等分にして丸める。残った生地はラップで挟み、直径 10～11cm ほどの大きさにめん棒でのばし、パン生地の上にかぶせる。軽く押さえて表面に包丁で格子状の切り込みを浅く入れる。耳をつける。
- ⑦ 180℃のオーブンで 15 分焼く。(焼き色を見ながら焼き時間を調整する)
- ⑧ 焼き上がった生地が冷めたら溶かしたチョコで顔を描く。

※くま以外にもうさぎ、ねこ、犬などの形に作ることができます。うさぎの場合は耳用にメロンパンの皮を 7g ずつとっておき、耳は細長く伸ばします。ねこは耳を三角に、犬は耳のパーツにココアパウダー (無糖) を 1g 程度混ぜて練り込み、しずく型にします。
※顔は溶かしたチョコレートで直接メロンパンに描いています。心配な場合はクッキングシートに描き、固まってからメロンパンにつける方法もあります。

米粉を使ったチーズテリーヌ 米粉かりんとう乗せ

考案：今井 寿



材料 (12人分)

<生地>

マスカルポーネチーズ・・・ 400g
サワークリーム・・・ 200g
上白糖・・・ 150g
生クリーム（動物性）・・・ 400cc
溶き卵・・・ 4個分
レモン汁・・・ 30cc
米粉・・・ 大さじ4杯
塩・・・ 少々

米粉かりんとう（市販のもの）・・・ 適量
ママレード・・・ 適量

バター・・・ 適量（分量外）

作り方

- ① テリーヌ型にバター（分量外）を塗り、クッキングシートを貼り付ける。
- ② 生地材料を順に混ぜ合わせていき①のテリーヌ型に流しこむ。（特段混ぜ合わせる順番はありません。）
- ③ オープン用プレートに適量の湯をはり、その中にクッキングシートを沈ませる。
- ④ ②のテリーヌ型に入った生地を③のオープン用プレートの上に置き、160℃に設定したオーブンで60分湯煎焼きする。
- ⑤ 焼き上がったらオーブンから取り出ししばらく冷ます。
- ⑥ ⑤に粗く叩き割った米粉かりんとうを乗せる。（食感を活かすため砕きすぎないでください。）

米粉で作るコンビーフのパテ ～オーブン焼き～

考案：今井 寿



材料（12人分）

A	米粉	40g
	豆腐	80g
	ミックスチーズ	70g
	塩	2g
	米油	15cc
	チキンブイヨン	75cc

B	コンビーフ	240g
	マヨネーズ	40g
	無塩バター	50g
	粉チーズ	20g
	卵黄	1個

バター …… 適量（分量外）
粉チーズ …… お好みで（分量外）

作り方

- ① Aの材料をフードプロセッサーに入れ良く混ぜ合わせ後、絞り袋に入れる。（特段混ぜ合わせる順番はありません）
- ② ボウルに B の材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に、バター（分量外）を薄く塗り、②の混ぜ合わせたコンビーフを詰め、その上に①の絞り袋を絞り一面にひく。

- ④ ③を 170℃のオーブンで 10 分焼きあげる

※お好みで粉チーズ（分量外）を振りかけてから焼いてください。

米粉のオムレット

考案：関谷 真紗美



材料

<オムレット>

8枚分（1枚15g）

全卵	60g
きび糖	30g
米粉（菓子・料理用）	25g （より細かい粒子の米粉をお薦めします。）
米油	4g
豆乳	5g

<トッピング>

オムレット1個分

苺	½個
生クリーム	23g
てんさい糖	2g
ピスタチオ刻み	適量

作り方

<オムレット>

- ① 米油と豆乳をボウルに入れて、湯煎にかけておく。オーブンは150℃に予熱しておく。
- ② ボウルに全卵、きび糖を入れて湯煎にかけて人肌程度に混ぜ合わせる。
- ③ ②をミキサーで白っぽくなるまでしっかり泡立てる。
- ④ ③に米粉を少しずつ加えて、さっくり手早く混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の温めた米油と豆乳を④に少しずつ加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ オープンシートを引いた天板に、⑤をスプーンで15gずつ丸くなるように乗せる。
- ⑦ ⑥を150℃6分焼成し、反転してさらに6分焼成する。
- ⑧ ⑦を網に上げて冷ます。

<トッピング>

- ① 苺は1/4カットに半割にする。
- ② 生クリームとてんさい糖を8分ほどに泡立てる。
- ③ オムレットに②のクリームを絞り、苺、ピスタチオを飾り完成。

米粉のショコラクッキーサンド

考案：関谷 真紗美



材料

<クッキー>

10 枚分（1 枚につき 5g）

てんさい糖	20g
粗塩	0.4g
豆乳	12.5g
米油	40g
米粉（菓子・料理用）	50g
アーモンドプードル	25g
ベーキングパウダー	1.5g

<ショコラフィリング>

サンド 10 個分（サンド 1 個につき 4g）

こしあん	30g
てんさい糖	2.5g
ココアパウダー	1.8g
ココナッツオイル	5g
豆乳	1.3g

作り方

<クッキー>

- ① 米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、ふるいでふるう。オーブンは 160℃ に予熱をかけておく。
- ② てんさい糖、粗塩、豆乳をボウルに入れて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ ② に米油を少しずつ加え混ぜ、しっかり乳化するまでよく混ぜる。
- ④ ③ に①の粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせて、冷蔵庫で 30 分ほど休ませる。
- ⑤ ④ の生地を型抜きし、天板に並べて予熱したオーブンで約 15 分焼成する。
- ⑥ ⑤ を網に取り出して冷ます。

<ショコラフィリング>

- ① こしあん、てんさい糖をボウルに入れてヘラで混ぜる。
- ② ① にココアパウダーを加えて練り混ぜ、溶かした、もしくはボマード上にしたココナッツオイルを少しずつ加え混ぜる。
- ③ ② に豆乳を加え混ぜ、星口金の絞り袋に入れる。

<仕上げ>

クッキーにショコラフィリングを 4 g 絞り、クッキーを重ねて、冷蔵庫で冷やし固める。

米粉の肉味噌焼き 米粉団子入りグラタン仕立て

考案：館野 雄二



動画はコチラ



材料（4人分）

米粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
山椒の佃煮（あれば） …… 大さじ ½
<肉味噌> 作りやすい量
合いびき肉 …… 130g
みりん …… 大さじ 1½
濃口醤油 …… 大さじ 1
A 赤味噌 …… 60g
砂糖 …… 30g
オイスターソース …… 大さじ 1
ラー油 …… 小さじ 1½
豆板醤 …… 小さじ ½
酒 …… 50cc
米粉 …… 大さじ 1
<米粉団子> 12 個分
米粉 …… 40g
絹ごし豆腐 …… 40g
<米粉パンのハーブパン粉>
米粉パンの生パン粉 …… ½ カップ
（米粉食パン …… 約 ½ スライス分）
乾燥ハーブ …… 小さじ 2
オリーブオイル …… 大さじ 1½
<具材>
しいたけ（中） …… 2 個
黒こんにゃく …… ¼ 丁
銀杏 …… 12 個
ししとう …… 8 本

作り方

<米粉団子>

米粉と絹ごし豆腐合わせてよく練り、丸にとって茹で、浮いてきたら冷水で冷まして水気を切る。

<米粉パンのハーブパン粉>

米粉食パンをおろし金でおろし細かくする。乾燥ハーブを混ぜ合わせ、オリーブオイルを 2 回に分けて加え、全体をしっとりと仕上げる。

<肉味噌>

- ① 合いびき肉にみりんと濃口醤油を加えてよく混ぜフライパンでそぼろを作り、ザルで煮汁とそぼろを分けておく。煮汁はボウルごと氷水にのせ、余分な脂を冷やし固める。
- ② A の調味料と米粉を合わせてから弱火にかけ全体にとろみがつくまで加熱する。
- ③ ②に①のそぼろと、①の煮汁はクッキングペーパーで濾しながら加え、全体がなじんだら火からおろし、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。

<具材と合わせ仕上げる>

- ① しいたけは石突を落とし切り口に細かく包丁を入れて 6 等分にする。黒こんにゃくは叩いて蛇腹に包丁目を入れ 12 等分して 5 分程茹でて水気を切り、ボウルに入れて醤油小さじ 1（分量外）をふりかけて揉みこみ下味をつける。鬼殻が剥けた銀杏は薄い塩水に浸けておく。ししとうは竹串に刺しヘタを短く切り揃えておく。
- ② 揚げ油を 165 ～ 170 度に熱し、米粉団子、しいたけ、こんにゃくに米粉をまぶして揚げる。銀杏、ししとうは素揚げする。
- ③ ②の具材と肉味噌を合わせししとうが上になるように耐熱容器に盛り、ハーブパン粉を適量ふりオーブントースターできれいな焼き目がつくまで焼く。
- ④ 仕上げにお好みで山椒の佃煮をのせる。

土鍋で作る米粉のかぶら麺 治部煮風

考案：館野 雄二



動画はコチラ



材料（4人分）

米粉・・・・・・・・・・・・・ 適量
片栗粉・・・・・・・・・・・・・ 適量
かぶ（大きめ）・・・・・・・・ 2 個
かぶの葉・・・・・・・・・・・・・ 適量
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・ 80g
えび・・・・・・・・・・・・・ 8 本
しいたけ（小さめ）・・・・・・ 4 個
にんじん・・・・・・・・・・・・・ ¼ 本
生わさび（おろしたもの）・・・ 12g

<治部煮のたれ>

水・・・・・・・・・・・・・ 150ml
酒・・・・・・・・・・・・・ 150ml
濃口醤油・・・・・・・・・・・・・ 40ml
みりん・・・・・・・・・・・・・ 50ml
上白糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 2

作り方

- ① かぶは皮をむき、厚めにかつらむきして薄い塩水につける。しんなりしたら筒状に巻き、1cm 幅に麺のように切る。かぶの葉は茹でて 4cm の長さに切る。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りして薄塩をふっておく。
- ③ えびは殻をむいて背ワタを取り除き、片栗粉をまぶして水でもみ、水洗いしたら水気を拭き取り 背開きにする。
- ④ しいたけは 1/4 にスライス、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにして茹でておく。
- ⑤ 米粉を鶏もも肉、えび、よく水気を切った①のかぶにたっぷりつけ、余分な粉を落とす。
- ⑥ 土鍋に治部煮のたれの材料をすべて入れて強火で沸かし、⑤の鶏もも肉を入れ火を通したら、えび、かぶ、しいたけ、にんじんを加え弱火にして 2 分煮て、最後にかぶの葉を加えサッとひと煮する。好みでわさびを添える。

金目鯛の米粉揚げ 温野菜米粉の 味噌ドレッシング添え

考案：舘野 雄二



動画はコチラ



材料(4人分)

金目鯛(80g)..... 4切れ
かぶ(1個100g)..... 2個
人参(一口大)..... 8切れ
ブロッコリー(一口大)..... 8房
ジャガイモ(男爵、大)..... 1個
きくらげ(生、一口大)..... 40g
米粉..... 適量
クレソン..... 適量
ラディッシュ..... 適量
揚げ衣
米粉..... ½カップ
水..... 適量

<米粉ドレッシング> (作りやすい分量)

米粉..... 18g
鯉昆布出し..... 250ml
白みそ..... 200g
玉ねぎ..... 50g
バルサミコ酢..... 50ml
砂糖..... 5g
オリーブオイル..... 25ml
和からし..... 適量

作り方

- ① 金目鯛は薄塩をして冷蔵庫内で20分置いておく。表面に米粉をまぶし、揚げ衣をまとわせて180度の油で8割程度に火が入るように揚げ、休ませておく。
- ② かぶは茎の青い部分を2cm残して皮をむき4等分、面取りをして水に漬け茎の付け根の汚れを落としておく。かぶ、人参、ブロッコリー、きくらげをやや硬めに火を通してざるにあげ、下味が付く程度に塩をふる。
- ③ ジャガイモは皮をむき8等分して茹で、火が通ったらお湯だけ捨てて再加熱して粉ふき芋を作り塩をふっておく。
- ④ ドレッシングを作る。米粉以外の材料をすべて混ぜてから火にかける。沸騰したら水で溶いた米粉を量を調整しながら加え混ぜながら火にかける。とろみがついたら火からおろす。
- ⑤ ①の揚げた金目鯛を二度揚げする。
- ⑥ 器に温野菜を彩りよく盛りつけ、金目鯛を中心に乗せる。クレソンを散らすように置き、花びらに見立てて飾り切ったラディッシュを散らす。食べる直前に温めたドレッシングを料理にかける。

米粉のクレープ サラダチキンを挟んだ トンナートソース

考案：今井 寿



材料（4人分）

<生地>

米粉・・・・・・・・・・ 45g
上白糖・・・・・・・・・・ 5g
牛乳・・・・・・・・・・ 100cc
溶き卵・・・・・・・・・・ 1個分
こめ油・・・・・・・・・・ 少々
塩・・・・・・・・・・ 少々

<ソース>

オリーブ油・・・・・・・・ 20cc
玉ねぎ（スライス）・・・・ 40g
アンチョビフィレ・・・・ 5枚
ツナ（油を切ったもの）・・・ 140g
白ワイン・・・・・・・・ 180cc
マヨネーズ・・・・・・・・ 100g
レモン汁・・・・・・・・ 15cc
生クリーム（動物性）・・・・ 30cc
塩・・・・・・・・・・ 少々

サラダチキン・・・・・・・・ 適量
酢漬けのケッパー・・・・ 少々

作り方

<生地>

- ① ボウルに生地材料を入れ、よく混ぜ合わせたものを約 20 分冷蔵庫で寝かせておく。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンに薄くこめ油（分量外）を塗り、生地を薄く焼いてクレープ生地を作る。※小さなフライパンが良いです。

<ソース>

- ③ 鍋にオリーブ油を入れ玉ねぎ（スライス）をよく炒め、更にアンチョビフィレとツナ缶（油を切ったもの）を入れて炒める。そこに、白ワインを注ぎ入れ水分がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ④ ③をフードプロセッサーでペースト状にして冷まし、マヨネーズとレモン汁を合わせたあと、生クリームを合わせ、塩で味を調え、トンナートソースを作る。
- ⑤ ②のクレープ生地にサラダチキンをはさみ、④のトンナートソースをかけて酢漬けのペッパーを飾る。

サクサク米粉のグリッシーニ 生ハム巻き

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料（グリッシーニ約 50 本分）

<生地>

米粉・・・・・・・・・・・・・ 200g
アーモンドプードル・・・・・・ 60g
パルミジャーノレッジャーノ（粉）
・・・・・・・・・・・・・ 10g
スキムミルク・・・・・・・・・・ 7g
ベーキングパウダー・・・・・・ 7g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 5g
米油・・・・・・・・・・・・・ 15cc
水・・・・・・・・・・・・・ 150cc

オリーブオイル・・・・・・・・・・ 適量
生ハム・・・・・・・・・・・・・ 適量
パルミジャーノレッジャーノ
（仕上げ用）・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 生地の材料をすべてよく混ぜあわせ、ひとまとまりにしたら常温で 30 分休ませる。
- ② 休ませた生地を 30g 程度ずつに分け、20cm 程度の細長い棒状にのばす。のばした生地を天板にのせて、表面にオリーブオイルを刷毛で薄く塗り、200℃のオーブンで約 14 分焼く。
- ③ 焼けたら裏返してさらに 3 分焼く。
- ④ 粗熱をとり、生ハムを巻いて、お好みでパルミジャーノレッジャーノをまぶす。

米粉を使ったクリームチーズテリーヌ

考案：今井 寿



材料

<生地 A>

マスカルポーネチーズ・・・・・・ 400g
サワークリーム・・・・・・・・・・ 200g
上白糖・・・・・・・・・・・・・ 150g
溶き卵・・・・・・・・・・・・・ 4 個分

<生地 B>

生クリーム（動物性）・・・・・・ 400ml
レモン汁・・・・・・・・・・・・・ 30cc
塩・・・・・・・・・・・・・ 少々
米粉・・・・・・・・・・・・・ 40g

アマレーナ・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① テリーヌ型にクッキングシートを貼り付ける。
- ② ボウルに生地 A を入れ良く混ぜ合わせ、さらに生地 B を入れ良く混ぜ合わせ①のテリーヌ型の中に流し込む。
- ③ オープンプレートに適量の湯を張り、その中にクッキングシートを沈ませて、その上に②の生地を置きオープンに入れる。オープンに 160℃に設定して約 30 分～ 40 分湯煎焼きする。
- ④ 焼きあがった②を切り分けアマレーナを添える。無い場合は、アプリコットジャムなどでもよい。

米粉のフェットチーネのアマトリチャーナ

考案：今井 寿



材料（2人分）

米粉のフェットチーネ	2袋	塩コショウ	適量
<ソース>		粉チーズ	適量
オリーブ油	適量		
ベーコン（棒切り）	100g		
玉ねぎ（スライス）	80g		
トマトソース	400g		

作り方

- 鍋にオリーブオイルを入れベーコン（棒切り）と玉ねぎ（スライス）を良く炒め、トマトソースを入れてなじませソースを作る。
- 熱湯に1%の塩を入れ、フェットチーネを約3分間茹でる。
- ②の茹でたフェットチーネを①のソースとよく絡める。
- ③に塩コショウで味を調べ、火からおろし、オリーブ油を回しかけ、お皿に盛り粉チーズをかける。

若鶏のステーキ 米粉のトロトロきのこソース

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料

鶏もも肉（約200g）	2枚	<ソース>	
塩こしょう	適量	お好みのきのこ（みじん切り）	150g
米粉	適量	玉ねぎ（みじん切り）	50g
米油	適量	ベーコン（みじん切り）	30g
クレソン	適量	米粉	大さじ2
レモン	適量	チキンブイヨン	100cc
		粉チーズ	25g

作り方

- 鶏もも肉は軟骨や余分な脂を除き、塩こしょうをふりかけ米粉をまぶす。余分な米粉ははらい落とす。
- フライパンに多めの米油を入れて熱し①を皮を下にして入れ、アルミホイルを被せて重しをのせ、皮がカリカリになるまで焼く。裏返して同じように焼き、両面が焼けたらクッキングペーパーで余分な脂を拭き取って、アルミホイルなどをかけて保温しておく。
- フライパンの油を捨て、キッチンペーパーで軽く拭いてからもう一度米油を入れて熱し、みじん切りにしたきのこ、玉ねぎ、ベーコンを加えてよく炒め、塩こしょうで味を調える。
- チキンブイヨンに米粉を溶き、火を止めた③に数回に分けて加え余熱でとろみをつける。そこに粉チーズを加える。
- ②を皿にのせ、その上に④をたっぷりとのせる。仕上げにクレソンとレモンを飾る。

米粉のストリートフード ボルレンゴ

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料

<生地>

米粉 …………… 100g
水 …………… 400cc
溶き卵 …………… 1 個分
塩 …………… 3 g
オリーブ油 …………… 30cc

<ソース>

ラード …………… 90cc
にんにく（みじん切り） …………… 5 片分
フレッシュローズマリー（みじん切り） …………… 3 枝分
パルミジャーノレッジャーノ（粉） …………… 適量
ルッコラ、生ハム、ベーコンスライス等 …… お好みで

作り方

- 鍋にラードとにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったら火からおろしローズマリーを入れ冷ます。
- 米粉、水、溶き卵、塩、オリーブ油を混ぜたら、ざるでこし冷蔵庫で 40 分くらい寝かせる。
- 27cm のフライパンにラード（分量外）を薄くぬり、一面に薄く②の生地を流し込み、弱火でクレープ生地よりかために両面を焼き上げる。この時、生地がフライパンから自然にはがれるくらいしっかりと焼く。
- ③にたっぷりのパルミジャーノレッジャーノをふりかけ、①のソースを散らす。
- 好みでルッコラ又はサラダ類や、生ハム又はベーコンスライスを炒めたものを挟んで 4 つ折りにする。

米粉のニョッキ ゴルゴンゾーラチーズのソース

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料(2 人分)

米粉 …………… 80g
豆腐 …………… 100g
粉チーズ …………… 20g
塩 …………… 2g
オリーブオイル …………… 15cc
ゴルゴンゾーラチーズ（ピカンテ） …………… 80g
生クリーム（動物性） …………… 50cc
無塩バター …………… 10g
松の実（炒ったもの） …………… 少々
りんご（細切り） …………… 少々
粉チーズ …………… 適量
セルフィーユ …………… 適量

作り方

- 米粉、豆腐、粉チーズ、塩、オリーブオイルをよく合わせる。米粉はグルテンを含まないため、フードプロセッサーを使用して混ぜてもよい。
- 生地がまとまったら直径 2cm の棒状に延ばし 2 cm くらいにカットする。ソースが絡みやすいよう、切り口側を指で押さえへこみをつける。
- ゴルゴンゾーラチーズと生クリームを合わせて弱火にかけ、ソースを作る。
- 熱湯に 1% の塩（分量外）を入れ、②を茹でる。
- 湯切りをした④を③に加えてよく絡め、火からおろし無塩バターを溶かし込む。
- 皿に盛り、松の実とりんごを乗せる。仕上げに粉チーズを振りかけセルフィーユを飾る。

米粉とお米でサクサク クリスピー唐揚げ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ½
しょうがすりおろし	小さじ½
ごま油	小さじ1
米粉	大さじ1
洗米	大さじ1
水	大さじ1
米粉(衣用)	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 洗米は30分以上浸水させておく。水を捨て、少し粒が残るようにすりこ木で潰す。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ③ ボウルまたはビニール袋に①②とAを入れてよく揉み込んで冷蔵庫で30分ほど置き、下味をつける。
- ④ 下味がついたら、鶏肉の表面に米粉をよくまぶす。
- ⑤ 中温(170℃)の油で色よくカリッと揚げる。

米粉麻婆高野豆腐

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料(4人分)

高野豆腐	2個	豆板醤	大さじ2
米粉	適量	しょうゆ	大さじ2
豚ひき肉	300g	砂糖	小さじ2
しょうが	2かけ分	鶏ガラスープ	300ml
にんにく	2かけ分	米粉	大さじ1
長ねぎ	½本		
ごま油	大さじ1		

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、水気を絞って約1cm角切りにして米粉をまぶす。
- ② しょうが、にんにく、長ねぎはそれぞれみじん切りにする。Aはすべて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で軽く熱し、しょうがとにんにくを炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて強火にし、ポロポロになるまで炒める。
- ④ ③に①の高野豆腐と長ねぎを加えてかるく炒め合わせ、Aを加えて1～2分煮る。このとき米粉が底に溜まらないよう、Aの全体を混ぜてから加える。
- ⑤ 全体にとろみがついたら火を止め、皿に盛り付ける。

米粉クリームコロッケ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料 (6 個分)

乾燥ポルチーニ茸…………… 20g
 玉ねぎ…………… ¼ 個
 オリーブオイル…………… 適量
<米粉ホワイトソース>
 A 牛乳…………… 300ml
 米粉…………… 60g
 バター…………… 30g
 顆粒コンソメ小さじ…………… 1/2

塩、こしょう…………… 各少々
 米粉…………… 適量
 卵…………… 適量
 パン粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量
 ※つけ合わせ：ペピーリーフ、ミニトマトなど

作り方

① ポルチーニはお湯で戻して（戻し汁は残しておく）から粗みじん切りにし、玉ねぎは薄切りにする。

② フライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらポルチーニを加えてさらに炒める。

<米粉ホワイトソース>

③ A を混ぜてバターを溶かした鍋に加え、中火で素早く混ぜ合わせ、とろみがついたら火を弱めてさらに混ぜる。

※この時に固さがゆるいようなら米粉を加え、逆に固いようなら取っておいたポルチーニの戻し汁を濾して加え、好みの固さに調整する。

④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味を調べ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

⑤ 冷やした④を俵型に丸め、B の衣を順につけて 180℃の油で揚げる。

米粉味噌グラタン

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料 (4 人分)

えび…………… 6 尾
 ほたて…………… 8 尾
 ブロccoli…………… ½ 株
 グリーンアスパラガス…………… 4 本
 バター…………… 50g

A 牛乳…………… 400ml
 米粉…………… 50g
 味噌…………… 大さじ 2
 マヨネーズ…………… 大さじ 2
 粉チーズ…………… 適量

作り方

① えびは殻と背わたを取り、ブロッコリーとグリーンアスパラガスは食べやすく切って耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ（500w）で 2 分加熱する。

② フライパンにバターを溶かしてえびとほたてを 2～3 分炒め、ブロッコリーとグリーンアスパラガスを加えてさらに 1 分ほど炒める。

③ A を混ぜ合わせて②に加えて、とろみがつくまでかき混ぜる。

④ グラタン皿に③を盛り付けて粉チーズをふり、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

米粉ラザニア

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料 (18cm×12cmの耐熱容器)

<米粉ホワイトソース>

A 牛乳 …………… 400ml
米粉 …………… 50g
バター …………… 50g
塩、こしょう …………… 各適量

<かぼちゃ入りラザニア生地>

米粉 …………… 100g
かぼちゃ (正味) …………… 200g
卵 …………… 1個
打ち粉用米粉：適量

ミートソース …………… 300g
ピザ用チーズ …………… 適量
パルメザンチーズ …………… 適量
溶かしバター …………… 適量
パセリ (乾燥可) …………… 適量

作り方

<米粉ホワイトソース>

- ① A を混ぜてバターを溶かした鍋に加え、中火で素早く混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

<かぼちゃ入りラザニア生地>

- ② かぼちゃは種とワタと皮を取り除いてやわらかく茹でて水分をよく飛ばし、熱い内にマッシャーでよく潰す。
- ③ ②に卵を加えてなめらかになるまでよく混ぜ、さらに米粉を加えて手でよくこねる。生地がひとまとまりになったら4等分し、薄く伸ばして1枚ずつ茹でる。

- ④ 耐熱容器に溶かしバターを薄く塗り、③の生地、①の米粉ホワイトソース、ミートソースの順に2回重ね、最後にチーズをのせ、180℃のオーブンで焼き色がつくまで20分ほど焼き、仕上げに刻んだパセリを振りかける。

米粉の三色肉まん

考案：今別府 靖子



動画は
コチラ



材料（6個分）

<米粉生地>

A 米粉 …… 200g
片栗粉 …… 50g
ドライイースト …… 6g
砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 少々
牛乳（人肌に温める） …… 150ml
サラダ油 …… 25g
カレー粉 …… 小さじ1
トマトケチャップ …… 小さじ2
※打ち粉用片栗粉 …… 適量

<基本のひき肉餡>

豚ひき肉 …… 200g
長ねぎ（みじん切り） …… ½本
生しいたけ（みじん切り） …… 2枚
しょうが（チューブ可）
…………… 1かけ
B しょうゆ …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少々
※オープンシート（7×7cm）6枚

<カレーまんの餡>

にんじん（1cm角切り）
…………… 1cm長さ
じゃがいも（1cm角切り）
…………… ½個
カレー粉 …… 小さじ1

<トマトまんの餡>

チーズ（1cm角切り） …… 20g
バジル（ざく切り） …… 適量
トマトケチャップ …… 小さじ1

作り方

- ① ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、牛乳を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、最後にサラダ油を加えてこねてひとまとめにする。
- ② ①を3等分にして、そのうち2つの生地にカレー粉とトマトケチャップを混ぜてひとまとめにし、3つの生地にそれぞれラップをかぶせて約15分おいて発酵させる。
※生地の固さの目安は耳たぶくらい。固い場合は水を少し加えて調整する。
- ③ 別のボウルに豚ひき肉、みじん切りの野菜、Bを入れてよく混ぜる。
- ④ ③を3等分にして、そのうち2つにカレーとトマトの具材をそれぞれに混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の生地を6等分にして丸め、1個ずつラップにはさみ、ラップの上から麺棒が手のひらで生地を円形にのばす。
- ⑥ 生地真ん中にそれぞれ具をのせて包み、オープンシートにのせて20分ほど蒸す。

米粉で作るナッツ餅 チーズ みたらし餡

考案：館野 雄二



動画はコチラ



材料（4人分）

米粉・・・・・・・・・・25g
もち粉・・・・・・・・・・25g
砂糖・・・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・・・80cc
ミックスナッツ・・・・・・・・20g
青のり・・・・・・・・ひとつまみ
スライスチーズ・・・・・・・・4枚
ドライフルーツ・・・・・・・・15g
ペパーミント・・・・・・・・適量

<みたらし餡>

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2½
濃口醤油・・・・・・・・大さじ1½
水・・・・・・・・・・大さじ4
米粉・・・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① ミックスナッツ、ドライフルーツはそれぞれ5mm角ぐらいに刻んでおく。
- ② 米粉ともち粉、砂糖をボウルに入れて合わせ、水を少しずつ加えよく混ぜ合わせたら、青のりを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンに②の1/2を丸く流し入れて弱火にかけ、ナッツを散らし火を通す。全体が固まったら半分に折りたたみ、フライパンから取り出しておく。
- ④ フライパンにスライスチーズを2枚並べて置き弱火で焼く。チーズの周りに焼き目が付いて来たらチーズに③を重ね、はみ出たチーズは畳みながら一体になるまで焼く。両面がよく焼けたらフライパンから取り出し、食べやすい大きさにカットする。

<みたらし餡>

- ⑤ みたらし餡の材料をすべて合わせて火にかけ、とろみが出たら火から下ろす。
- ⑥ ④に⑤のみたらし餡をかけドライフルーツとミントを飾る。

米粉白玉とさつま芋のきんとん パフェ仕立て

考案：館野 雄二



動画はコチラ



材料（4人分）

<トッピング>

こしあん（市販品）……………適量
ホイップクリーム（市販品）…適量
ドライフルーツミックス ……適量
ラズベリー……………適量
ブルーベリー ……………適量
ミント ……………適量
クラッシュアーモンド…………適量

<きんとん>

さつま芋（皮つき）……………400g
オレンジジュース……………200ml
お湯……………200ml
砂糖……………100g
米粉……………100g
ぬるま湯……………80ml
牛乳……………適量
米粉……………適量

作り方

① 米粉にぬるま湯を加えて練り合わせ、小さめの団子を作り茹でて水につける。

<きんとん>

② さつま芋の皮を厚めにむき、5分ほど水につけて灰汁をぬく。

③ 牛乳に米粉を溶かし火にかけてとろみをつけておく。

④ オレンジジュースとお湯を合わせて沸騰させ、②を入れて柔らかくなるまで茹でる。

⑤ ④をザルにあげ水気を切り、熱いうちに砂糖とともにフードプロセッサーにかけペースト状にしたら、③のとろみをつけた牛乳を適量加えやわらかめにのばし、ボウルにあげて氷水にのせて冷ます。こしあんも同じかたさになるよう④でのばす。

⑥ ワイングラスに⑤のきんとんとこしあんをしぼり入れ、①の米粉団子、ホイップクリーム、フルーツ類を彩りよく盛り、クラッシュアーモンド、ミントを添える。

米玉ぜんざい 米粉のクレープ仕立て

考案：館野 雄二



動画はコチラ



材料（4人分）

米粉・・・・・・・・・・ 100g
水・・・・・・・・・・ 70ml
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
桜の花塩漬け・・・・・・ 適量
焼き芋・・・・・・・・・・ 100g
牛乳・・・・・・・・・・ 適量
粒あん（市販品）・・・・・・ 60g
ホイップクリーム・・・・・・ 適量
メイプルシロップ・・・・・・ 適量
ペパーミント・・・・・・ 適量

<米粉クレープ>（作りやすい分量）

米粉・・・・・・・・・・ 60g
卵・・・・・・・・・・ 2個
グラニュー糖・・・・・・ 35g
牛乳・・・・・・・・・・ 140ml
オリーブ油・・・・・・ 小さじ1½

作り方

- ① 桜の塩漬けは軽く塩を洗い流してしぼり、半分は細かく刻む。もう半分はラップを張った耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱（500W で約5分）して乾燥させ桜塩を作る。
- ② 米玉を作る。米粉に刻んだ方の桜と砂糖と水を混ぜてよく練り、10g程度に丸めて熱湯に入れて弱火で茹でる。浮いてきたら水にとり冷ます。
- ③ 焼き芋は皮をむいて粗目に潰し、牛乳で好みの硬さにのばす。
- ④ クレープを焼く。米粉以外の材料をすべて混ぜ合わせてから、最後に米粉を加え更によく混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分寝かす。
- ⑤ フライパンを熱し薄く油をひいたら、濡れ布巾の上に置いて温度を調節する。生地を1/4程度流し込み、フライパンを傾けながら手早く広げる。周りに薄く色がついてきたらフライパンからおろし冷ましておく。

※焼けた生地と生地の上にクッキングペーパーを挟むと重ねやすい。

- ⑥ クレープが冷めたら③の焼き芋あん粒あん、ホイップクリームをしぼり袋に入れ生地の上に絞り出し、②の米玉を乗せて棒状に包む。
- ⑦ 切り分けてメイプルシロップをかけ、①の桜塩を適量ふりかけ、ペパーミントを添える。

米粉で作るパンケーキ クワトロフォルマッジのソース

考案：今井 寿



材料（6人分）

<生地>

米粉・・・・・・・・・・ 200g
牛乳・・・・・・・・・・ 200cc
上白糖・・・・・・・・・・ 30g
塩・・・・・・・・・・ 少々
ベーキングパウダー・・・・・・ 8g
溶き卵・・・・・・・・・・ 2個分
こめ油・・・・・・・・・・ 10cc

<ソース>

お好みの溶けるチーズ4種・・・ 120g
生クリーム（動物性）・・・・・・ 60cc
バルサミコ酢を煮詰めたもの・・・ 適量
アーモンドスライスロースト・・・ 適量

作り方

<パンケーキ>

- ① ボウルに生地材料を入れ、良くかき混ぜたものを約20分置き、なじませておく。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンに、こめ油（分量外）を薄く引き、お好みの大きさになるように①の生地を流し込み、両面を焼きパンケーキを作る。

<ソース>

- ③ お好みのチーズ4種と生クリーム（動物性）を鍋に入れて、弱火で温めソースを作る。
- ④ ②のパンケーキの上に③のソースをかけて、更にバルサミコ酢を煮詰めたものを少々線状にかけて、つぶしたアーモンドスライスローストを散らす。

米粉のクリームビスケットサンド

考案：今井 寿

材料（8人分）※ビスケットの大きさによる

<クリーム>

米粉・・・・・・・・・・ 100g
生クリーム（動物性）・・・・・・ 200cc
上白糖・・・・・・・・・・ 35g
練乳・・・・・・・・・・ 20g
スキムミルク・・・・・・ 20g
塩・・・・・・・・・・ 少々

<ビスケット>

米粉・・・・・・・・・・ 90g
無塩バター（常温に戻した物）・・・・・・ 60g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 35g
アーモンドプードル・・・・・・ 30g
溶き卵・・・・・・・・・・ 20g
牛乳・・・・・・・・・・ 15cc

マーマレード・・・・・・・・・・ 40g
レーズンに戻したもの・・・・・・ 40g
※レーズンはブランディー、ラム酒などで戻した物がおおすすめです。



作り方

<クリーム>

- ① 鍋にクリームの材料を入れ、弱火で練り上げ、冷ましておく。

<ビスケット>

- ② ビスケットの材料をよく合わせ好みの大きさに丸め推して円形状に成型し、170℃のオーブンに入れ約20分焼き上げる。

<クリームとビスケットを合わせ仕上げる>

- ③ ①のクリームに軽く刻んだマーマレードとレーズンを合わせ、②のビスケットでサンドする。

マドレーヌ 牛肉のリエットを添えて

考案：今井 寿



材料（6人分）

卵白	250g
米粉	100g
アーモンドプードル	100g
A 溶かしバター	140g
パルミジャーノチーズ粉	35g
上白糖	75g
塩	少々
コンビーフ	100g
B マスカルポーネチーズ	50g
溶かしバター（無塩）	15g
くるみ	15g
塩	適量
ミヨネット	少々

作り方

- ① 卵白を切るように混ぜ A を入れ混ぜ合わせ、分量以外のバターを塗ったマドレーヌ型に8分目まで入れ 170℃のオーブンで13～15分焼き上げる。
- ② くるみは粗く刻んで乾煎りする。B を混ぜ合わせ塩で味を調え、マドレーヌを半分に切って挟み、ミヨネットをふりセルフィーユを飾る。

トリュフ風味の米粉アイスクリーム

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料

米粉	40g	練乳	30cc
牛乳	200cc	トリュフオイル	30cc
スキムミルク	30g	塩	5g（好みて調節する）
生クリーム（動物性）	100cc	りんご	2個分
砂糖	20g	フレッシュトリュフ（あれば）	お好みで

作り方

- ① 米粉、牛乳、スキムミルクを鍋に入れて合わせ、弱火でとろみがでるまで練り上げ、氷水にのせて冷ましながさらによく練る。
- ② 生クリーム、砂糖を合わせ6分立てにしておく。
- ③ フードプロセッサーに①、練乳、トリュフオイル、塩、②を入れよく混ぜたら、バットに薄く流し入れて 冷凍庫に入れる。1時間おきぐらいに取り出してかき混ぜることを2、3回繰り返す。
- ④ りんごは皮をむいて芯をのぞき、厚さ1cmの輪切りにして、少量のオリーブ油（分量外）で両面に焼き色をつける。
- ⑤ りんごを皿の底に置き、アイスクリームをのせる。あればトリュフのスライスをトッピングする。

トルタ・ディ・チョコラート アマレーナとジェラートを添えて

考案：今井 寿



動画はコチラ



材料(直径12cmマンケ型1台分)

A	ココアパウダー	3g	砂糖	50g
	米粉	50g	たまご	120g
	ベーキングパウダー	3g		
	練乳	10g		
	ラム酒	15cc		
	塩	少々		
	チョコレート(カカオマス65%)			
		150g		
	無塩バター(常温に戻したもの)			
		50g		

<トッピング>

ジェラート(バニラ)	適量
アマレーナ(シロップ漬け)	適量
ミント	適量
ココアパウダー・粉糖	適量

作り方

- ① チョコレートを湯煎で溶かし、無塩バターと砂糖をよく合わせる。
- ② ①に溶きほぐしたたまごとAの材料をさらに合わせる。米粉は最後に加え、全体になじむようしっかりと混ぜ込む。
- ③ 直径12cmのマンケ型にクッキングシートをはり②を流し込み、170℃のオーブンで約20分焼き上げる。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすくカットし、ジェラートとアマレーナを乗せ、アマレーナのシロップを回しかける。仕上げにミントを飾りココアパウダーと粉糖を振りかける。

米粉でもちっと ベイクド豆腐ポンデ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料(6個分)

米粉	150g	<シュガーグレース>	粉砂糖	60g
片栗粉	90g		無調整豆乳	大さじ1½
ベーキングパウダー	6g			
絹豆腐	120g			
きび砂糖	50g			
米油	大さじ1½			
無調整豆乳	80cc			
塩	少々			
抹茶パウダー	小さじ1			
ココアパウダー	小さじ1½			

その他好みのトッピング
(粉砂糖、抹茶パウダー、ココアパウダー、チョコスプレー、ナッツ、ドライフルーツ、きなこなど)

作り方

- ① 米粉、片栗粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ② ボウルに絹豆腐、きび砂糖、米油、無調整豆乳、塩を入れ、ペースト状に混ぜる。
- ③ ②に①を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜたら3等分して、分けたものにそれぞれ抹茶パウダー、ココアパウダーを混ぜる。
- ④ ③をそれぞれ16等分し、小さなボール状に丸めたら、クッキングシートを敷いた天板に輪になるようにつなげて並べて置き、180度のオーブン(下段)で約13分焼く。(丸めずにドーナツ型に流してもよい)
- ⑤ 粉砂糖と無調整豆乳を混ぜてトッピング用のシュガーグレースを作る。
- ⑥ オーブンから取り出し、完全に冷めたらお好みでトッピングをする。

米粉の和風ケーキサレ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料 (7cm×17cmのパウンド型1台分)

米粉・・・・・・・・・・100g
ベーキングパウダー・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・2個
米油・・・・・・・・・・大さじ1
豆乳・・・・・・・・・・100ml
味噌・・・・・・・・・・大さじ1
粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
きんぴらごぼう・・・・30g
アスパラガス・・・・1本
パプリカ・・・・・・・・¼個

作り方

- ① きんぴらごぼうはざく切りにしておく。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として1cmの長さに切り、穂先は縦半分に切る。パプリカは細切りにする。
- ② ボウルに卵を溶いたら米油を加えてハンドミキサーでよく泡立て、豆乳、味噌、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 米粉、ベーキングパウダーを合わせて②に加え、粉が全体になじむまでよく混ぜ

たら、①の具材の2/3を加えて全体をさっくりと混ぜ合わせる。

- ④ オープンシートを敷いたパウンド型に③を流し入れて平らにならし、残り1/3の①を彩りよくのせ、180度のオーブンで約30分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら粗熱をとって切り分ける

米粉入り栗蒸ししょうかん

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料 (和菓子用シリコン型2台分)

あずきこしあん (市販品)・・・・200g
米粉・・・・・・・・・・40g
片栗粉・・・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
水・・・・・・・・・・100ml
栗の甘露煮・・・・・・・・8個

作り方

- ① 栗の甘露煮は栗とシロップを分け、栗は約1分茹でて水気を切り、固める型のサイズに合わせて好みの大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルにあずきこしあんを入れてゴムベラで柔らかくこね、米粉、片栗粉、砂糖、塩を混ぜたものを2、3回に分けて加え、よく練り混ぜ合わせる。
- ③ ②に水を2回に分けて加えてなめらかになるまで混ぜ、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ 一度取り出して①の栗を合わせ、もう一度ラップをして1分加熱する。さらに1分ずつ加熱し、取り出して混ぜることを2回繰り返す。
- ⑤ ④を熱いうちに型に流し入れたらラップをかけ、指やスプーンを使って空気を抜くようにしっかりと型に詰め込む。粗熱が取れてから冷蔵庫で1時間以上冷やす。

ミックスベリーの米粉タルト風ケーキ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料(直径15cm丸型1台分)

無塩バター(室温に戻す)・・・100g
きび砂糖・・・70g
卵・・・2個

A 米粉・・・100g
アーモンドパウダー・・・50g
ミックスベリー・・・150g
粉糖・・・適量
ミント・・・適量

作り方

- ① ボウルにバターを入れてクリーム状に練り、きび砂糖を半分ずつ加えてすり混ぜる。さらに卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①に合わせておいたAを2～3回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地を型に流し入れる。ふちの部分は空気が入らないよう少し押さえつけるようにしてしっかりと生地を入れ込む。
- ④ ふちを1cm程度空けて、全体にミックスベリーをたっぷりのせ、180度のオーブンで約30分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱をとり冷蔵庫で一晩寝かせ、粉糖、ミントで飾り付ける。

米粉のデコレーションパンケーキ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料(直径10cm×6枚)

<米粉パンケーキ>

卵・・・1個
きび砂糖・・・大さじ2
豆乳・・・100ml
塩・・・小さじ½
A 米粉・・・100g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
サラダ油・・・適量

<米粉カスタードクリームソース>

B 米粉・・・20g
きび砂糖・・・30g
豆乳・・・200ml
卵黄・・・2個分
バニラエッセンス・・・少量

<トッピング>

ミックスベリー、ミントなど：適量

作り方

<米粉カスタードクリームソース>

- ① 鍋にBを入れてよく混ぜ合わせる。中火にかけながら絶えず混ぜ、フツフツとしてきたら鍋ごと火から下ろし、熱いうちに卵黄を1個ずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 再び火にかけ、フツフツとしてきたら火から下ろしてバニラエッセンスを加え混ぜる。

<米粉パンケーキ>

- ① ボウルに卵ときび砂糖を入れて泡立て器でかき混ぜ、豆乳を加えてさらによくかき混ぜる。
- ② ①に混ぜておいたAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れてなじませ、生地を丸く流し込み、フツフツとして焼き色がついたら裏返して焼く。残りの生地も同じように焼く。
- ④ 皿にパンケーキを盛り付け、②のカスタードクリームとミックスベリーとミントを添える。

米粉の和風ロールケーキ

考案：今別府 靖子



動画はコチラ



材料

<米粉カスタードクリーム>

A	米粉	40g
	きび砂糖	60g
	豆乳	400ml
	卵黄	4個分
	バニラエッセンス	少量
	甘納豆	40g

<米粉ロールケーキ生地>

米粉	50g
きな粉	10g
卵	4個
きび砂糖	70g
豆乳	15g
サラダ油	12g

<トッピング>

甘納豆、抹茶など・・・適量

作り方

<米粉カスタードクリーム>

- 鍋にふるったAと豆乳を入れてよく混ぜ合わせる。中火にかけながら絶えず混ぜ、フツフツとしてきたら鍋ごと火から下ろし、熱いうちに卵黄を1個ずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 再び火にかけ、弱火でもったりとするまで固さを調整し、粗熱がとれたらバニラエッセンスと甘納豆を加えてバットに広げ、表面に直接ラップをのせて冷蔵庫で冷やす。

<米粉ロールケーキ生地>

- 卵は卵黄と卵白を各ボウルに分ける。米粉ときな粉は合わせてふるっておく。
- 卵黄を泡立て器でかるく混ぜてからきび砂糖 2/3 を加えて白っぽくまったりするまで混ぜ、サラダ油、豆乳を加えてさらによく混ぜる。
- メレンゲを作る。卵白を泡だて器で5分立てくらいまで泡だてたら、残りのきび砂糖を1～2回に分けて加えながら8分立てになるまでしっかり泡立てる。
- ②に③のメレンゲの半量を加えて泡立て器で混ぜ、全体が混ざったら残りのメレンゲを加え、ゴムベラで泡をつぶさないように混ぜる。

- ④に①の粉を2～3回に分けて加え、ゴムベラで底からすくうようにして粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- オーブンシートを敷いた天板に生地を流し入れ、カードで全体を平らにならして180℃に予熱しておいたオーブンで11～12分焼く。指で軽く押してみても弾力があったらOK。シートをつけたままケーキクーラにのせて乾燥しないようにシートまたはラップをかけて冷ます。

<仕上げ>

- シートから焼いた生地を外して新しいシートの上にのせて、生地の巻き終わり部分は斜めに切り落とし、米粉カスタードクリームを塗る。
- 生地の手前を持ち上げて指で押さえながら小さく丸め込み、シートを持ちながら一気に巻き込む。巻き終わりを下にして形を整え、クッキングシートでラップで巻いて冷蔵庫で一晩冷やす。
- お好みで甘納豆や抹茶などをトッピングする。

米粉の用途別基準について

用途別基準って？

米粉を用途に応じ「菓子・料理用」（用途表記：①）、「パン用」（同：②）、「麴用」（同：③）で分類し、この番号をパッケージに表示することで使いみちに応じた米粉を選ぶことができます。



Before



After



日本米粉協会による推奨マーク

- 日本米粉協会は、高品質な米粉の普及に向け、米粉の「用途別基準」に適合する製品に、協会の「推奨マーク」を付与する仕組みを開始しました。



パッケージに番号・用途を表示
(グルテン添加有無は確実に表記)



米粉の 用途別基準・用途表記

用途表記	1番	2番	3番	用途表記
主な用途	菓子・料理用	パン用	麺類 ※一部、菓子・料理用含む	
項目				
粒度 (μm)	粒径75 μm 以下の比率が50%以上			レーザー 回析散乱式
澱粉損傷度 (%)	10%未満			酸素法 (AACC法46-31)
アミロース 含有率 (%)	20%未満	15%以上 25%未満	20%以上	ヨウ素呈色 比色法 又は 近赤外分光方式
水分含有率 (%)	10%以上 15%未満			105℃ 乾燥法 又は 電気抵抗式 (電気水分計)

(グルテン 含有率 (%))	(-)	(18 ~ 20%程度 ※グルテンを添加している場合は その旨を明記する)	(-)
----------------------	-------	---	-------

ノングルテン米粉

について

第三者認証制度により、
グルテン含有量が「1ppm」以下の米粉に
認証マークが付きます

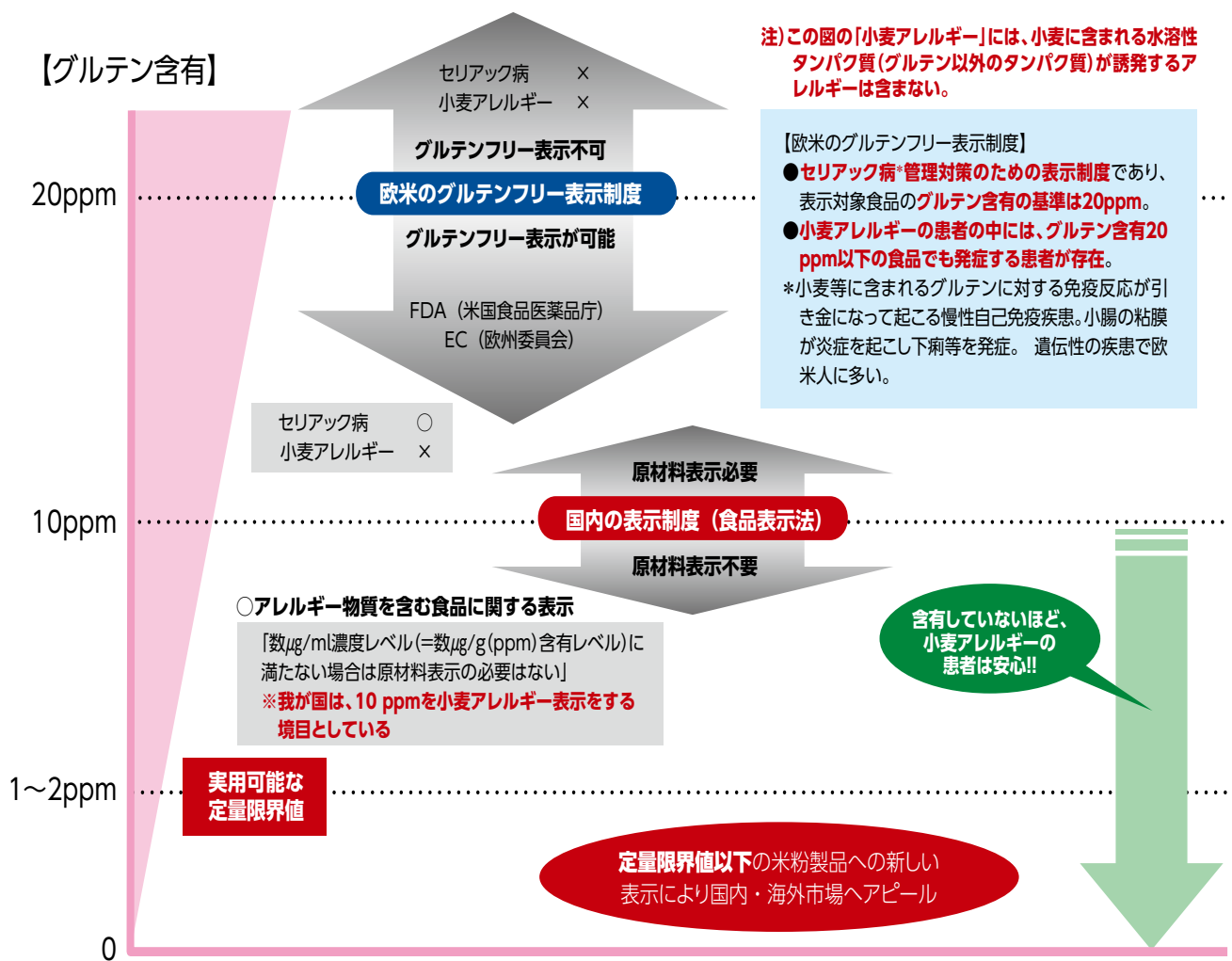


「ノングルテン表示」は「グルテンフリー表示」よりも
厳しい基準をクリアしています

表示が可能な グルテン含有量の 範囲	ノングルテン	グルテンフリー※
	1 ppm	20 ppm

※グルテンフリーは、欧米の基準であり、日本の制度ではありません

米粉製品のグルテン含有と欧米・国内の表示制度



「ノングルテン」と「グルテンフリー」の違い

	ノングルテン米粉表示 〈2017年3月に決定した世界で初めての自主基準〉	欧米のグルテンフリー表示 〈FDA(米国食品医薬品庁)、EC(欧州委員会)等〉
目 的	世界のグルテンを摂れない子どもたちなどの需要に対し、世界最高水準のグルテン含有量検査法を活用したノングルテン表示で高い安心感を提供することにより、日本産米粉をアピール	セリアック病対策
表示の対象	日本産の米粉 (※米粉加工製品は「ノングルテン米粉使用」表示でアピール。 但し、表示には必要条件を満たし、加工品登録が必要です。)	自国(地域)内で流通する食品
表示が可能な グルテン含有量の範囲	1ppm以下	20ppm未満／20ppm以下



米粉レシピ集 2025

2025 年 3 月発行

制作 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町 15-15
TEL : 03-4334-2165 <https://www.komenet.jp/>

© 無断転載はお断りいたします。

