

鳥取県のおいしい食材を活かして！～米粉～

米粉クレープ ～米粉カスタード包み～

【材料】(6枚分)		〈米粉カスタードクリーム〉		
〈生地〉		卵黄	1個分	
A	米粉	150g	グラニュー糖	30g
	ベーキングパウダー	小さじ1.5	米粉	20g
	砂糖	15g	牛乳	150ml
	塩	適宜	バニラエッセンス	少々
	卵	1個		
	卵白	1個分		
B	牛乳	150ml		
	バター(無塩)	30g		



【作り方】

〈生地〉

- ① Aはふるっておく。バターは溶かしておく。
- ② 卵1個は卵黄と卵白に分け、カスタード用に卵黄を取りおく。卵と卵白は割りほぐし大きめのボウルにBを順に入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にAをふり入れ、泡立て器でよく混ぜ、冷蔵庫で30分おく。
- ④ フライパンを温め、固くしぼったぬれ布巾に置き、③の6分の1を流し入れ弱めの中火で両面色がつくまで焼く。
- ⑤ 同様に残りも焼く。

〈米粉カスタードクリーム〉

- ① ボウルに卵黄、グラニュー糖を入れてまぜ、さらに米粉を入れてよく混ぜる。
- ② ①に温めた牛乳を少しずつ加え、バニラエッセンスも加える。
- ③ 鍋に移して火にかけ、こげないように混ぜる。
- ④ ふつふつと沸騰してきたら、1分間混ぜ火を止める。
〈盛り付け〉
- ⑤ クレープに、カスタードを包み二つ折りにする。

(1枚当たり)

エネルギー 232kcal たんぱく質 5.1g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.3g
(付け合わせは含まず)



米粉のスフレチーズケーキ

【材料】(15cm型 1台分)

ヨーグルト(無糖)	300g
パルメザンチーズ	10g
レモン汁	5g
卵	2個
米粉	20g
ベーキングパウダー	3g
グラニュー糖	40g
バター(無塩)	15g

【作り方】

- ① 米粉、ベーキングパウダーはふるっておく。卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ② ボウルにヨーグルト、パルメザンチーズ、レモン汁、溶かしバター、卵黄を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を3回に分けて入れ、混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白を入れ、8分通り泡立ったらグラニュー糖を入れ、さらに泡立て、メレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を少しずつ加え、卵白の気泡を消さないように混ぜ合わせる。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで190℃20分湯煎焼きし、140℃に下げ40分焼く。

(1台当たり) エネルギー 698kcal たんぱく質 26.4g 脂質 32.2g 食塩相当量 1.6g

米粉バー

【材料】(2人分)

米粉	40g
長いも	40g
ツナ(油あり)	40g
板わかめ	4g
バター	12g

【作り方】

- ① 長いもはすり下ろす。
- ② 板わかめは小さくくだく。
- ③ 米粉に①と②とバターとツナ(汁ごと)を入れよく混ぜる。
- ④ 厚さ0.3cmの四角に伸ばし柵に切る。
- ⑤ オーブントースターでこんがりときつね色に焼く。



(1人当たり) エネルギー 142kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.7g 食塩相当量 0.5g

鳥取県のおいしい食材を活かして！～米粉～

大根焼き

【材料】(2人分)

米粉	80g
大根	200g
ツナ(油あり)	70g
紅しょうが	10g
青ねぎ	5g
油	適量
ポン酢	適量

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、せん切りにする。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 米粉に①とツナ(汁ごと)、紅しょうがを入れてまぜる。
- ④ フライパンに油を入れ、両面を焼く。
- ⑤ 盛り付けてから、お好みでポン酢をかけ②をのせる。



(1人当たり) エネルギー 257kcal たんぱく質 7.5g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.8g

米粉粥



【材料】(2人分)

米粉	20g
卵	1個
かつおだし汁	300ml
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
アボカド	1/2個
酢	小さじ1/2

【作り方】

- ① かつおだし汁を冷まし、大さじ1取りおく。
- ② ①に卵、しょうゆ、塩を入れてざるでこす。
- ③ 米粉と②をよく混ぜ弱火にかける。
- ④ ③を5分以上煮て粥状にトロミがついたら火を止め、10分蒸らし大さじ1取りおく。
- ⑤ アボカドは皮をむいてすりつぶし、酢と取りおいた①と④を混ぜる。
- ⑥ ④を2等分し上に⑤を盛り付ける。

(1人当たり) エネルギー 219kcal たんぱく質 6.8g 脂質 14.1g 食塩相当量 0.7g

米粉と豆腐のチョコスコーン

【材料】(作りやすい分量)

豆腐	150g
米粉	150g
卵	1個
ベーキングパウダー	4g
砂糖	30g
塩	2g
油	20g
板チョコ	30g

【作り方】

- ① 豆腐は、軽く水切りし、くずしておく。
- ② 板チョコは、粗みじんにする。
- ③ ボウルに①と米粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせたら、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ④ ③に溶き卵と油を入れてさっくり混ぜ②を加える。
- ⑤ サランラップに④の生地を包み、平らに成型する。
- ⑥ まな板に置き、10等分し天板に並べる。
- ⑦ オーブン190℃で15分焼き、さらに220℃に上げ、5分焼く。



(1個当たり) エネルギー 126kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.3g