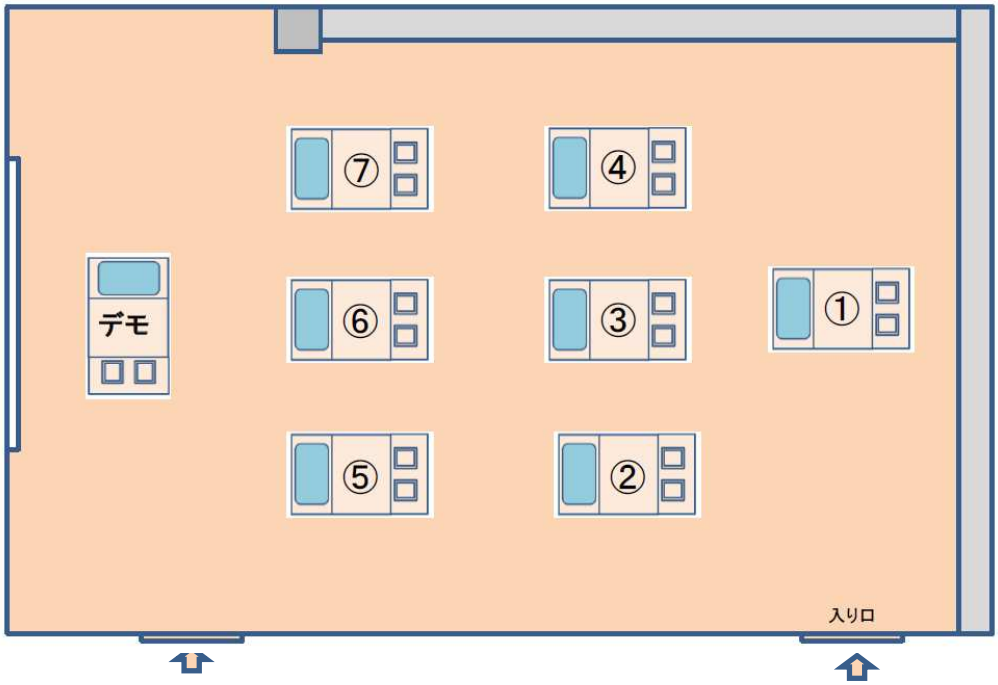
2016.2.20 NPO法人 国内産米粉促進ネットワーク

米粉活用セミナー　米粉料理教室

家庭でできるグルテンフリー米粉料理

参加者は図のテーブル番号のお席にお願いします。

テーブル番号	参加人数
①	7名
②	7名
③	6名
④	6名
⑤	7名
⑥	7名
⑦	準備、デモ



米粉料理教室 「家庭でできるグルテンフリー米粉料理」スケジュール

時間		フライパンで作るアップルケーキ	米粉100%のニョッキ	米粉の鶏唐揚げ
	完成写真イメージ			
14:30		あいさつ・レシピ説明		
14:40	調　理	デモ（リンゴ炒め、生地作り		デモ、鶏肉と米粉混ぜる
15:00		リンゴカット（20枚）リンゴをバターで炒める／生地作り		唐揚げにする
15:20		フライパンで焼成（20分）	デモ	
15:25			ニョッキ捏ね ニョッキ成型	
15:45		完成（紙器に盛りつけ）	ニョッキ茹で ソース温め 器に盛りつけ	器に盛りつけ
16:00	試食 質疑	完成試食品の説明	試食	
16:30	片付け 閉会			

2016. 2. 20

レシピ：石井 ゆか
（一財）日本穀物検定協会認定米粉食品指導員

米粉料理教室 「家庭でできるグルテンフリー米粉料理」

フライパンで作るアップルケーキ

【材　料】

全卵	3個
グラニュー糖	40g
米粉	50g
米油	15ml
リンゴ	1個
グラニュー糖	20g
バター	20g

【作り方】

1. リンゴの芯を取り、くし形に20枚に切る。
2. フライパンにグラニュー糖、バターを入れて熱しリンゴを加え火を通す。リンゴを並べる。
3. ボウルに全卵、砂糖を入れリボン状に泡立てる。
4. 米粉を入れて混ぜ、米油を加えて混ぜる。
5. 2に4を流し弱火で15～20分焼く。

メ　モ

ブラックオリーブとトマトソースの 米粉100%のニョッキ

【材　料】 5～7人分

米粉	360ｇ
塩	4．5g
オリーブオイル	30 ml
湯	240 ml

【ソース】5～7人分

トマト缶	400g
玉葱	1個
しめじ	1袋
ベーコン	75g
にんにく	1片
白ワイン	30ml
水	150ml
コンソメ	7g
中濃ソース	適量
塩コショウ	少々
ブラックオリーブ	
バジル	

【作り方】

1. ボウルに 米粉、塩を入れて混ぜ、湯、オリーブオイルを入れ耐熱性のへらで混ぜる。温度が下がれば手で捏ねる。
2. 好みの形に成型し熱湯で茹で、浮いて来たら冷水に取る。
3. 水気をきり、器に盛りソースをかける。ブラックオリーブ、バジルを散らす。

メ　モ

油の吸収を抑え、からっと！　唐揚げ 米粉の鶏唐揚げ

（材料） 5～7人分

唐揚げ用鶏肉（もも肉）	500g
米粉	60g
たれ（焼き肉のたれなど）	70g
水（米粉により調整）	
揚げ油	適量
180℃　7～8分	

作り方

1. ボウルに鶏肉とたれを入れつけ込む。
2. 1に米粉を加え混ぜる。
   粉が白く残っていれば水またはたれを足す。
3. 揚げ油180℃程度で7～8分きつね色に揚げる。

メモ