

鳥取県のおいしい食材を活かして！～米粉～

あられ

【材料】(各20粒分)

	ブロッコリー	20g
	白ねぎ	25g
A	米粉	50g
	水	60ml
B	しらす干し	10g
	米粉	50g
	水	60ml
	干しエビ	5g
	揚げ油	適量



【作り方】

- ① ブロッコリーはみじん切りにし、Aとボウルで混ぜ合わせる。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、Bとボウルで混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を中温に熱し、①と②をティースプーンですくいながら熱した油に流し入れ、からっと揚げる。

(5粒当たり)

- ・ブロッコリー (みどり)
エネルギー 62kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.4g 食塩相当量 0.2g
- ・白ねぎ (あか)
エネルギー 60kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.1g



すいか焼き

【材料】(8個分)

すいか	100g
米粉	50g
くるみ	10g
レーズン	5g
レモン果汁	小さじ1

【作り方】

- ① すいかは種を取り除き、くるみ・レーズンは粗く刻む。
- ② 材料すべてをボウルに入れ、すいかを粗くつぶし混ぜ合わせる。(すいかの形が残ってよい)
- ③ フライパンを弱火にかけ、②をスプーンですくい流し入れる。
- ④ ③の縁に火が通ってこんがり焼けたらひっくり返し裏面も焼き色がつくまでじっくり焼く。

(2枚当たり)

エネルギー 77kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.9g
食塩相当量 0.0g

～・・・・・・・・炊飯器の早炊き機能を使って・・・・・・・・～

人参・梨いろいろ



【材料】(作りやすい分量)

	米粉	100g
A	人参	100g
	バター	20g
	砂糖	20g
	水	100ml
	梨	100g
	牛乳	200ml

【作り方】

- ① 人参は、厚さ3mmの花形を8枚作り、残りは3mm角に切る。
- ② 鍋に①とAを入れて煮る。やわらかくなったら花形人参は取り出しておく。
- ③ 梨は皮と芯を除き、0.5cm角に切ってレンジ600Wで5分加熱する。
- ④ 米粉に牛乳と②と③の水分も加えて混ぜる。
- ⑤ 炊飯器に④を入れて炊く。
- ⑥ 出来上がったら、②で残しておいた花形人参を上飾る。

(1/8個当たり) エネルギー 96kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.1g

米粉でゴマ豆腐



【材料】(作りやすい分量)

米粉	100g
ねりごま	100g
昆布茶	1g
水	300ml

【作り方】

- ① 昆布茶を水に溶く。全ての材料をよく混ぜて炊飯器で炊く。冷めてからお好みの大きさに切る。

(1/12個当たり) エネルギー 84kcal たんぱく質 2.0g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.1g