

米粉を使って簡単・便利！



食&健康デザイン オフィス JUN
訪問管理栄養士・糖尿病療養指導士
島田 淳子

「米粉」とは、うるち米を粉状にしたものの総称です。一般的には上新粉ですが、さらに粒子を細かくして「微細粒粉」にしたものをここでは「米粉」と説明しています。

米粉は、片栗粉よりとろみがつけやすく、吸油率が低いためカロリーが減り、料理からお菓子、パンまで幅広く使用できます。

米粉で時短リゾット

《材料》 2人分

市販のごはん(冷ご飯) 180g
玉ねぎ 50g かぼちゃ 45g(皮込み60g)
ブロッコリー 20g ノンオイルシーチキン30g
スープ 300cc 豆乳 100cc
米粉 大さじ1杯 塩こしょう 適量



《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切り
- ② かぼちゃは皮をむいて、1cm角の角切りにして、ゆでておく
- ③ ブロッコリーは房と茎に分け、房を粗く刻む
- ④ 鍋にスープを入れ、玉ねぎを入れて煮る。さらにブロッコリーを加える。
- ⑤ 玉ねぎが柔らかくなれば、ご飯を加えてさらに煮る
- ⑥ シーチキンを加え、塩こしょうで調味する
- ⑦ 米粉を豆乳で溶いたものに加え、とろみがつくまで煮る

《ポイント》

ご飯の量を減らしたり、加える具材を変えれば離乳食に利用できます
ブロッコリー茎は、きんぴら風の煮物やみそ汁の具に利用して使い切ります。
米粉だけを煮るとおもゆ(重湯)にできます。

チキン豆腐ナゲット

《材料》 2人分

鶏ひき肉	100g	キャベツ	100g
豆腐	40g	レーズン	6g
米粉	10g	レモン汁	2g(レモン5g分)
米粉(まぶす用)		マヨネーズ	10g
油	適量	(塩)	(少々)
ケチャップ	小さじ1杯		
ウスターソース	小さじ1杯		

《作り方》

- ① ボウルに鶏ひき肉、豆腐、米粉を入れ、混ぜ合わせる
- ② 小判型に形を作り、米粉を表面にまぶす
- ③ フライパンに油を敷き、熱して、②を入れて焼く
- ④ キャベツはゆでて、食べやすい大きさに切る。レーズンは細かく刻む
- ⑤ ボウルに④、マヨネーズ、レモン汁を入れ混ぜ合わせる
- ⑥ 皿に、③のナゲット、⑤のレモンマヨ和えを置く
- ⑦ ケチャップとウスターソースを1:1で混ぜたものを作る

《ポイント》

ひき肉に豆腐を入れることでソフトになり、離乳食後期のレシピになります。
大きさを小さく作り、子供が手で持って食べられるようにします。
介護食や大人が食べる時は、材料の分量を少し増やすとメイン料理にできます。
レモンマヨネーズ和えは、離乳食レシピの場合には塩は加えません。
刻んだレーズンを加えることで、酸味がまるやかになり、食物繊維を増やせます。

