

# 米粉のレシピ

米粉の料理を食べよう！



揚げ物はカラッと！

もちり  
調理方法で  
食感が変わる  
とろ〜り  
かりかり

## ヘルシー 米粉ホワイトソース

グルタン、ドリア、クリームスパゲティ、  
クリームコロッケなどに



## 米粉で 鶏の唐揚げ

### \*材料\*

米粉…35〜50グラム  
牛乳…500グラム  
バター(適宜)…10〜30グラム  
野菜粉末…適宜(米粉と混ぜておく)  
食塩…少々  
白コショウ…少々  
(とろみ加減は、牛乳の加減で調整する。)

### \*作り方\*

- 鍋に牛乳、米粉及び(好みでコンソメなど)を加え混ぜる。野菜粉末を使う場合は、米粉に野菜粉末を混ぜておく。  
※あらかじめ、ニンニク、タマネギ、

ベーコンなど炒めたものを①に加えてもよい。

- 牛乳、米粉を混ぜた鍋は、中火〜弱火でゆっくりと木べらでかき混ぜながらとろみがつくまで15分程度加熱する。

- とろみが出れば塩、コショウで味加減を調整する。バターは風味付けに最後に適宜の量を加える。  
※とろみ加減は、牛乳の量で加減する。簡単!ホワイトソースの出来上がり!赤米では、ピンクのソースが出来上がる。

最後に生クリームを加えても good

### \*材料\*

唐揚げ用鶏肉…適宜の量  
米粉…適宜  
オイスターソース  
ニンニク  
塩コショウ

### \*作り方\*

- 鶏肉への味付け  
オイスターソースまたは豆板醤等と醤油にニンニクすりおろしを入れ30分程度つけ込む。  
※付け汁は適宜工夫をして。  
②鶏肉についている余分な付け汁は軽く切る。  
③②の鶏肉に米粉を軽く混ぜる。

※鶏肉に塗した米粉は水分を吸収してしっとりした状態に。粉っぽい場合は水分を少し加える。  
※鶏肉に下味をつけない場合は、米粉に①のつけ汁を混ぜ、水を加えとろみをつけ、鶏肉を絡ませて揚げてよい。

- 衣を濡らせ、油で揚げる。180℃程度

