



栄養管理室 管理栄養士
大庭 久実

メディカル・レシピ

米粉を使った料理を紹介します。

秋の旬の食材をつめ込んだ、やさしい味つけのグラタンと
りんごとアーモンドパウダーがたくさん入った、
コクのあるクッキーです。



秋の豆乳グラタン

作り方

- ① 生鮭は一口大の大きさに切り、分量外の米粉をまぶす。
フライパンにサラダ油を入れ、生鮭を焼く。
火が通ったら皿にあげる。
- ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
かぼちゃはいちょう切りにして、500W の電子レンジで
4 分温める。
- ③ 豆乳に米粉を入れ、よく混ぜておく。
- ④ 生鮭を焼いたフライパンにたまねぎ、しめじを入れ炒め、
火が通ったら、皿に上げておいた鮭を入れる。
- ⑤ ④に③を入れ、火を中央にし、木べらで焦げつかないように
混ぜる。沸騰してきたら、弱火にし、トロミがつく
まで混ぜる。トロミがついたら、火からおろし、かぼちゃ
を入れて軽く混ぜる。
- ⑥ グラタン皿に分量外のサラダ油をぬり、⑤を入れ、上に
粉チーズをふり、オーブントースターで表面に焦げ目がつ
くまで 5 ～ 10 分焼く。

ワンポイントアドバイス

豆乳で米粉をよく溶かしておくのがポイントです。火が入
るとトロミがつきます。失敗せず、ホワイトルウが作れま
す。乳製品が苦手な方は、粉チーズをはずしてください。



《材料 (2 人分)》

生鮭	120g
たまねぎ	100g
しめじ	100g
かぼちゃ	120g
サラダ油	9g
豆乳	300g
米粉	6g
塩こしょう	3g
粉チーズ	4g

《栄養成分 (1 人分)》

エネルギー	330kcal
炭水化物	29.6g
たんぱく質	22.7g
脂質	14.1g
塩分	1.3g

米粉のザグザグりんごクッキー

作り方

- ① りんごは 12等分にし、いちょう切りにする。
- ② ボウルに米粉・アーモンドパウダー・サラダ油・はちみつ・
豆乳を入れ手でこねる。
- ③ 生地がまとまったら、りんごを入れ混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートをのせ、③の生地を長方形に平ら
になるようにおく。
- ⑤ 200 度に予熱したオーブンで 40 分で焼く。
- ⑥ 冷めたら、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

小麦粉・乳製品・卵を使わずに
作れるクッキーです。



《材料 (1 人分)》

米粉	70g
アーモンドパウダー	30g
サラダ油	18g
はちみつ	20g
豆乳	20g
りんご 1 個	150g

《栄養成分 (12 枚当たり)》

エネルギー	702kcal
炭水化物	108g
たんぱく質	6.7g
脂質	29.6g