JA千葉女性部協議会 × 和洋女子大学

和洋女子大学生考案
米ペーストを使用したレシピ

おうちに米とミキサーさえあれば
誰でも簡単に作れます♪

小麦粉、米粉は使用しません！

和洋女子大学
家政福祉学科
健康栄養学科
服飾造形学科

米ペーストの作り方

1.使用したい分量の米
を計量し洗米する

3.ザルにあけて
しっかりと水気を切る。

2.たっぷりの水に一晩漬ける

4.各レシピに必要な生地の
材料をミキサーに入れ、
途中ミキサーの内側につい
た生地をゴムベラで落とした
がら合計4分程度攪拌し、
滑らかなペースト状にする。

雪の恋人
おこめ
ブランマンジェ

和洋女子大学 家政学部 学生考案

レシピ

【材料】4人分

・ブランマンジェ

白米　30ｇ
●牛乳　450ｇ
●砂糖　30ｇ
●バニラエッセンス　少々

・きな粉白玉

もち米　30ｇ
水　30ｇ
きな粉　15ｇ

・トッピング

黒みつ　8ｇ
あんこ　40ｇ
抹茶　少々
栗の甘露煮　2粒

＜下準備＞

・洗米した白米をたっぷりの水に浸し、冷蔵庫で一晩浸漬したのち、水気を切る。
・洗米したもち米をたっぷりの水に浸し、冷蔵庫で一晩浸漬したのち、水気を切る。

【作り方】

ブラマンジェ

① 浸漬し水気を切った生米と●をミキサーに入れ、滑らかなペーストになるまで撹拌する。
② 鍋に①を注ぎ、弱火にかけ、木べらで混ぜながら弾力がでるまで加熱する。
③ 火からおろしたら氷を張ったボウルになべ底をあて、粗熱をとる。
④ ③を器に注ぎ、固くなるまで冷蔵庫で冷やす。

きな粉白玉

① 浸漬し水気を切ったもち米と分量の水をミキサーに入れ、滑らかになるまで撹拌する。
② ボウルに①ときな粉を入れ、よく混ぜる。
③ ②を8等分に分け、丸めて真ん中を少しへこませる。
④ 鍋に湯を沸かし、③を入れてゆでる。浮き上がってきたら1分ほど加熱し、網じゃくしなどですくい冷水に入れて冷やす。水けをよく切ってブラマンジェに盛り付ける。

トッピング

お好みで黒みつ、抹茶パウダー、あんこ、栗の甘露煮を盛り付ける。

Point

黒みつがおすすめ！
ブランマンジェのほのかな甘さと黒みつが相性抜群！

もちもちみるき～クレープ

小麦粉を使用せずに
つくれるよ♡
簡単に作れるから
みんなも
つくってみてね！

材料（４枚分）

◇生地

・白米	７５ｇ
・牛乳	１４０ｇ
・砂糖	２０ｇ
・卵	１個

◇具材

チョコバナナクレープ（２枚）

・バナナ	１本
・生クリーム	７５ｇ
・チョコレートソース	適量

野菜クレープ（２枚）

・卵	１個
・ソーセージ	２本
・ケチャップ	適量
・パルメザンチーズ	適量

【下準備】

・洗米した白米をたっぷりの水に浸し、冷蔵庫内で1晩浸漬したのち、ザルにあげて水気を切る。

【作り方】

1. 下準備した白米、牛乳をミキサーに入れ、なめらかなペーストになるまで撹拌する。
2. 1をボールに移し、卵と砂糖を入れて混ぜる。
3. フライパンに油をひき、おたま1杯の量を薄く広げて中火で焼く。
4. 生地の周りに焼き目がついたら、ひっくり返す。
5. 具材をのせて包んだら皿に盛り付けて完成！

簡単おいしい！あんこおやき

□小麦粉使用なし！

□生地の材料は3つだけ！

□もちもちしてお子様から高齢者の方まで食べられるやさしい味わい！

和洋女子大学　家政学部　学生考案

材料　4個分

白米	100ｇ
水	50ｇ
片栗粉	30ｇ
あんこ	80ｇ
水	50ｇ
打ち粉	適量
油	適量

【下準備】

・洗米した白米を水に浸し、冷蔵庫内で一晩浸漬したのち、水気を切る。

【作り方】

1. 下準備した白米と水（50g）をミキサーに入れてペーストになるまで撹拌する。
2. 1をボウルに移し、片栗粉を入れて混ぜる。
3. 生地とあんこを4等分に分ける。
4. あんこを丸めて、生地で包みつぶしながら形成し、打ち粉をふったトレーに並べる。
5. 油をひいたフライパンに4を並べ、両面に焼き目がつくまで弱火～中火で生地を焼く。
6. 5に水（50g）を入れて、蓋をして弱火～中火で蒸し焼きにし、水がなくなったらフライパンから取り出し、皿に盛り付けたら完成！

カレーにぴったり！
もちもちチーズナン

カレーはのお供は
ご飯派？ナン派？
欲張りに両方味わいましょう！
決められない人に
ピッタリなレシピが
できました！

グルテンフリーで
手も汚れにくい！
小さい子どもにも
おすすめの一品☆

材料

- 白米　200g
- ヨーグルト　80g
- 水　60g(大さじ4)
- ベーキングパウダー　6g
- 片栗粉　90g
- 油　12g(大さじ1)
- ミックスチーズ　50g

【事前準備】

・洗米した白米をたっぷりの水に浸し、冷蔵庫内で一晩浸漬したのち、水気を切る。

❀作り方❀

① 浸漬した白米、ヨーグルト、水をミキサーに入れ、なめらかなペーストになるまで撹拌する。

② ①のペーストをボウルに移し、ベーキングパウダーと片栗粉を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、生地をつくる。

③ 生地を4等分し、丸めて平たく伸ばし、チーズを真ん中に入れて包む。

④ フライパンに分量の半分の油をひいて、中火で2枚の生地を焼く。

⑤ 焼き目がついたら、ひっくり返し裏面も同様に焼く。

⑥ ④・⑤を繰り返し計4枚焼き上げる。

⑦ 焼きあがったナンを皿に盛り付け、お好みでカレーを添えたら完成！

Point

チーズははみ出してしまってもOK！
生地を伸ばす過程も簡単！

そのままでもカレーをディップしてもおいしい！

ふわふわもちもちベーグル

- ふわふわもちもちの美味しいベーグルです！
- クリームチーズと一緒に食べると
  美味しさup!!
- 小麦粉を使わないグルテンフリーです！

材料(4人分)

白米	200g
水	100g
片栗粉	130g
砂糖	13g
塩	3g(小さじ2/1)
ドライイースト	4g
油	10g

クリームチーズ	30g
ドライブルーベリー	15g
はちみつ	10g

下準備

・洗米した白米をたっぷりの水に浸し、
冷蔵庫で一晩浸漬したのち、水気を切る。

～ベーグルの作り方～

① 白米、水をミキサーに入れ、滑らかなペーストになるまで
撹拌する。

②①をボールに入れ、片栗粉、砂糖、塩、ドライイースト、油を
入れ、混ぜながらまとめる。

③生地をリング状に形成し、オーブンシートに乗せ、40℃のオーブンで20分間発酵させる。

④鍋に湯を沸かし、沸騰水に③を入れ、片面1分ずつ茹でる。

⑥ 210℃に予熱したオーブンに入れ、15分間焼く。

～ブルーベリークリームチーズの作り方～

① 常温に戻したクリームチーズを滑らかになるまで混ぜたら、
はちみつを加えて更に混ぜる。

② ①にブルーベリーを入れて混ぜ、小皿に移しベーグルに添える。

皮もちっ！

お米の肉まん

和洋女子大学　家政学部　学生考案

生地（肉まん4個分）

	白米	100ｇ
	水	60ｇ
●	ベーキングパウダー	小さじ4（16ｇ）
●	砂糖	小さじ2（6ｇ）
●	ごま油	小さじ2（8ｇ）
●	片栗粉	大さじ3強（30g）

餡

	豚ひき肉	35g
♥	長ネギ	8g
♥	干し椎茸	1g
♥	たけのこ	8g
♥	にら	5g
★	ごま油	小さじ1/2(2g)
★	酒	小さじ1/2(3g)
★	醤油	小さじ1/2(3g)
★	塩	0.4g
★	胡椒	少々

下準備

・洗米した白米をたっぷりの水に浸し、一晩浸漬したのち水気を切る。

作り方

～生地～

1. 分量の水と水気を切った浸漬した白米をなめらかになるまでミキサーにかける。
2. ボウルに移し、●を加えよく混ぜてひとまとめにし４等分にする。

～餡～

1. ♥をざく切りにする。
2. ♥、豚ひき肉、★をすべてフードプロセッサーにかけ取り出し、４等分にする。

～仕上げ～

４個のアルミカップに生地の半分を入れ、餡をのせ、上に残りの生地をかぶせる。フライパンの底に2cm程度の水を入れ、クッキングシートをしき、水が沸騰したらアルミカップを並べ、蓋をして10分蒸す。竹串を刺し生地がついてこなければ完成。

山芋香る お米の お好み焼き

和洋女子大学　家政学部　学生考案

材料・作り方

材料(2枚分)	
白米	50g
●山芋	40g
●卵	1個
●塩	小さじ1(5g)
●だしの素	大さじ1/2(4.5g)
キャベツ	250g
豚もも肉	80g
サラダ油	大さじ1(9g)
お好み焼きソース	適宜
かつお節	適宜
青のり	適宜

【下準備】

・白米をたっぷりの水に浸し、冷蔵庫内で一晩浸漬したのち、水気を切る。
・山芋の皮をむいて、適当な大きさに切る。
・キャベツを千切りにする。

【作り方】

①ミキサーに浸漬した白米、●を全て入れ、米の粒が残らないように滑らかになるまで攪拌する。

②①をボウルに移し、千切りしたキャベツと合わせ、よく混ぜる。

③フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚肉を広げた上に②の生地を流し込み、中火で片面ずつ焼く。

④両面が焼けたら皿に移し、お好み焼きソース、かつお節、青のりをかけて完成。