

入賞

簡単にできる自慢のレシピコンテスト

k.ko\_to\_ 様

\*\*\* くるみ入り人参もち \*\*\*

ささっと人参をすりおろして、  
米粉を混ぜて焼くだけの簡単レシピ😊

さっぱりとしたもちもち感は米粉ならではの！  
人参の優しい甘さも引き立て、  
アクセントにくるみを加えます！

\*\*\* くるみ入り人参もち \*\*\*

<材料> 2人分

人参 100g

A 米粉 25g

A 刻みくるみ 15g

A 塩 少々

ごま油 適量

ポン酢 適量

お好みで…シュレッドチーズ

(シュレッドチーズ…ナチュラルチーズを細かい  
短冊形に刻んだチーズ)

<作り方>

1. ボウルに人参をすりおろし、Aを混ぜ、4等分にし小判型にする。
2. フライパンに多めのごま油を温め、1を中火で両面美味しそうに焼く。
3. お皿に盛り付け、ポン酢を添える。  
(盛り付け前にお好みでシュレッドチーズを乗せて蓋をして溶けたら盛り付けるのもオススメです！)



入賞

簡単にできる自慢のレシピコンテスト

tontonmaru1010 様

## バター醤油のさつまいもご飯🍷🍷

夫も子供達もさつまいもが大好きです。

いかに簡単に美味しくさつまいもご飯を作れるかを考えて、色々試した最終形態がこのレシピです。

調味料は少なく、さつまいもも丸ごと入れます。

だからこそ、素材の味が生かされるし、

さつまいもは切ってから入れるより丸ごと入れた方がしっとり仕上がる気がします。

### バター醤油のさつまいもご飯🍷🍷

材料(3人分)

- ・お米 2合
- ・さつまいも 一本
- ・料理酒 50ml
- ・鰹節 適量
- ・バター 10g
- ・ごま塩 適量
- ・醤油 大さじ1



作り方

- ①お米を研ぎ、さつまいもをよく洗う
- ②炊飯器にお米と料理酒を入れ、2合の目盛まで水を入れる。さつまいもを皮付きのまま切らずに入れて炊く。
- ③炊き上がったら10分くらい蒸らす。バターと醤油を入れてさつまいもをしゃもじで切りながら混ぜる。お茶碗に盛り付け鰹節をかけ、好みでごま塩をかけて食べる。

## 入賞

### 簡単にできる自慢のレシピコンテスト

momomon468 様

## 米粉のベリーナッツチョコケーキ

米粉のベリーナッツチョコケーキを作りました😊✦🍇🍓

豆腐も使ってヘルシーに美味しくいただきました✦

### 材料

米粉 70g  
片栗粉 15g  
豆腐 150g  
メープルシロップ 大さじ2  
ココアパウダー 8g  
ベーキングパウダー 4g  
冷凍ベリー お好みで  
ナッツ お好みで



- ①ボウルに豆腐を入れて混ぜる。
- ②メープルシロップ、ココアパウダーをいれて混ぜる。
- ③米粉、片栗粉、ベーキングパウダーをいれて混ぜる。
- ④天板にクッキングシートをひいて③をスプーンで丸く形を作る。
- ⑤お好みでベリーやナッツをのせる。
- ⑥予熱 170°Cでオーブンで 15分焼いて完成。

## 入賞

### 簡単にできる自慢のレシピコンテスト

pothos02 様

## 炊飯器でトマトのリゾット風

- 調理時間 10分※炊飯除く
- 材料 4人分
  - ・ 米 2合
  - ・ トマト 1個
  - ・ たまねぎ 1/2玉
- ☆ トマトジュース(水でも可)300ml
- ☆ コンソメ 10g
- ☆ すりおろしにんにく 小さじ1
  - ・ とろけるチーズ 50g
  - ・ 粉チーズ 少々
  - ・ 塩コショウ 少々



### □ 作り方

- ① 米を洗い浸漬し、ざるで水気を切る。
- ② 炊飯器に①、へたを取り洗ったトマト、みじん切りの玉ねぎ、☆をまぜたものを入れ、通常炊飯をする。
- ③ 炊き上がったら、とろけるチーズ、塩コショウを加え、トマトを崩しながら混ぜて完成です

## 入賞

### 簡単にできる自慢のレシピコンテスト

riririchi\_ 様

### 簡単♪牛乳とサバ水煮簡単の冷や汁

ささっと作れてささっと食べれる  
栄養豊富なお気に入りメニューです！

#### 材料

牛乳

サバ水煮缶

すりごま

味噌

青しそ

木綿豆腐

ご飯

きゅうり



#### 【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーに包んで水切りする。
- ②ボウルにさば水煮缶を汁ごと入れる。  
さばをほぐしすり胡麻、味噌を加えて混ぜる。
- ③水1カップと牛乳を加える。
- ④手でほぐした①と薄切りにしたきゅうり、千切りにした青葉を加えて完成！

ご飯にかけて召し上がれ😊

入賞

簡単にできる自慢のレシピコンテスト

Kayaco\_kme 様

---

## ミートボールのトマト炊き込みご飯

---

土鍋やスキレットでご飯を炊くのは一見ハードルが高そうですが慣れてしまえば超簡単！  
市販ミートボールで美味しい洋風炊き込みご飯の出来上がりです

～2人分～

ご飯1合

トマト 150g(缶でも可)

オリーブオイル 10cc

鷹の爪 お好みで

- 市販ミートボール 4～6個
- 玉ねぎ 1/8
- ピーマン 1/2

A

ケチャップ 15g

コンソメ小1

水 40cc

ニンニク(チューブ)5g

刻みネギ適量



①米を洗いスキレットにうつす

②A と刻んだトマトを①に入れ全体に馴染むように混ぜる

③食べやすい大きさに切った●を①にのせてオリーブオイルをひとまわしして蓋をする  
※お好みで鷹の爪をのせる

④③を中火にかけ湯気が出てきたら弱火にして10分、火を止め10分蒸らし蓋を開け刻んだネギをかけて完成。

※ミートボールは味付けなし、あり、どちらを使っても大丈夫です

入賞

簡単にできる自慢のレシピコンテスト

tetsuchiyan7331 様

---

## 黒豆と梅干の炊き込みご飯

材料 4人分  
米 2合  
黒豆 30g  
梅干 2個(20g)  
胡麻塩 少々



### 作り方

- 1 フライパンに黒豆を入れ、中火でゆっくり焙煎する
- 2 米をとぎ、水量を白米炊き2合に合わせ、黒豆を加え約20分おく。
- 3 梅干しを崩し、種も炊飯器に入れ炊飯する
- 4 炊きあがったら梅干しの種を取り除き、さっくり混ぜる。
- 5 器に盛りつけ、ごま塩をかける

### ※

黒豆は焙煎すると香ばしくなり美味しくなります。多めに焙煎して、黒豆茶としても楽しめます

梅干しを加えると酸味と塩分もバランスよく、ご飯がピンク色になりきれいです。

出来上がりのご飯は、もち米で炊いたようにもちりとしておいしいです

## 入賞

### 簡単にできる自慢のレシピコンテスト

otomisan0331 様

---

## アスパラ牛肉おにぎり🍙

大好きなアスパラ牛肉炒めを手軽に食べれるようにおにぎりにしてみました…！

濃いめの味付けに卵を入れることでマイルドになって美味しいです★

### 材料

- ・白米 1合
- ・水 200ml
- ・アスパラガス 2本
- ・牛細切れ肉 80g
- ・卵 1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・にんにく 1/2片
- ・塩胡椒 少々



### 作り方

- (1) 白米を炊く。アスパラを3分茹でる。
- (2) アスパラを3cmの長さに切る。にんにくをみじん切りにする。
- (3) 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、牛肉、アスパラの順に入れ、調味料を加えよくなじませたら、最後に溶き卵を入れて炒める。
- (4) ボウルに(3)と炊いたごはんを塩胡椒を入れよく混ぜたら、ラップに包み握る。



## 入賞

### 簡単にできる自慢のレシピコンテスト

tomharemi 様

### 米粉クリームのカレードリア(材料)2~3人分

温かいご飯 320g

レトルトカレー1袋 200g

ナス 1個

トマト中玉 1個

インゲン5本(筋取り3センチカット)

ミックスチーズ 80g

○米粉クリーム

牛乳 300ml

米粉 大さじ2

コンソメキューブ 1個

白胡椒 少々

ドライパセリ 少々

サラダオイル 大さじ1/2

塩少々

作り方



①炊きたてご飯を耐熱容器に入れレトルトカレーを加えしゃもじでよく混ぜる。

②ナスをスライス、いんげんは一口大にカットし温めたフライパンにオイルをひいて炒め塩少々ふるう。

③小鍋に牛乳、米粉、砕いたコンソメを入れ攪拌し、弱火にかけ、ヘラで混ぜながら沸騰したら、白胡椒で味を整える。

④①の上に、炒めた野菜③を入れて、スライスしたトマトをミックスチーズをトッピングしオーブントースターで8分程度焼き、仕上げにドライパセリをふる。

ご飯にレトルトカレーを混ぜることで子供が大好きな食べやすいドリアになります🍴

福島野菜のトマトや茄子、いんげんなども取り入れ、ホワイトソースは、米粉を利用することでダマがで  
きず簡単に出来る自慢のレシピ😊

パーティーメニューにも🍴