

マヨネーズのそっくりさん

材料 250g 分

絹豆腐	60g	粗くつぶす
かぼちゃ	30g(皮なし)	電子レンジで柔らかくする
A 製菓用米粉	50g	
サラダ油	大さじ1	
だし汁	150g	
B ねりからし	3g	
酢	大さじ1・小さじ1/2	
塩	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
こしょう	少々	

作り方

- 1) 鍋にB以外の材料を入れて混ぜ、弱火にかけひとかたまりになるまで混ぜながら煮る
- 2) (1)とBをミキサーにかけてなめらかにする

えび&ブロッコリー炒め

材料 4人分

海老	30尾
ブロッコリー	1株
味噌	大さじ1
酒	小さじ2
麴スィート	大さじ2
マヨネーズのそっくりさん	大さじ2
塩	ひとつまみ
胡麻油	少々

作り方

- 1) ブロッコリーを小房に分けて電子レンジにかける
- 2) 調味料を合わせる
- 3) フライパンを熱して胡麻油を入れ、えびを炒める
- 4) 海老の色が変わったらブロッコリーを加えさっと炒める
- 5) 調味料を加えて全体にからめる



糀ドレッシング

材料

麴スィート	120g
サラダ油	100g
米酢	50g
しょうゆ	小さじ1
玉ねぎのみじん切り	50g

作り方

- すべての材料をミキサーにかける



遊 夢

無断転載・流用厳禁

チキンのトマト煮

材料 4人分

鶏もも肉	2枚	一口大に切って塩・胡椒
マッシュルーム	8個	薄切り
セロリ	2/3本	斜め薄切り
トマト缶	1缶	
玉ねぎ	1個	くし型切り
オリーブオイル	大さじ2	
水	400g	
赤ワイン	100g	
味噌	大さじ2	
麴スウィート	大さじ4	
ブイヨン	2個	
製菓用米粉	大さじ2	水で溶く
水	大さじ2	
塩・胡椒	少々	



作り方

- 1) フライパンにオリーブオイルを熱してチキンを炒める
- 2) 色が変わったら、マッシュルーム・セロリ・玉ねぎを入れて炒める
- 3) トマト缶・水・赤ワイン・ブイヨン・味噌・麴スウィートを入れて中火で20分～30分煮る
塩・胡椒で味を整える
- 4) 水溶き米粉をまわし入れ、とろみをつける

米粉のおやき

材料 4個分

製菓用米粉	50g	下準備
じゃがいも	100g	
お湯	40～45cc	粒あんを4等分して丸める
粒あん	100g (25g×4個)	

作り方

- 1) じゃがいもを洗って皮ごと電子レンジにかける
- 2) 柔らかくなったら、温かいうちにマッシャーでつぶす
- 3) 米粉を加え混ぜる
- 4) お湯を加えながら混ぜる（耳たぶの固さにする）
- 5) 生地を4等分にする
- 6) 生地を広げて、粒あんを包み平らにする
- 7) フライパンに油を敷き両面を焼く



遊 夢

無断転載・流用厳禁

レシピに使用している材料について

製菓用米粉

小麦粉アレルギーの方はグルテン0%の粉を使用してください。
国産米100% グルテン0%を販売している店

(株)中国リス食品販売

岡山市北区野 3-12-25 TEL086(246)2525 (駐車場有)

(オンラインショップもあります)

麴スイーツ

(遊夢を主宰する川田妙子氏が考案したお米で作った甘味料)

まるみ麴本店(こちらのお店で製造販売)

総社市美袋 1825-3 TEL0866(99)1028

(取扱店舗)

まるみ麴本店オンラインショップ

天満屋岡山店

arbre takaki (アルブルタカキ) 倉敷市新田

玄米食堂・元気屋 倉敷市美和

※HP 委員会で把握しているものは以上です。