

Fan's Choice!

米粉レシピ12選

米粉タイムズ



何度も見返したいレシピが1冊に!

保存数No.1のパンケーキ、毎日食べたい唐揚げ…
みんなが選んだ推しレシピ12品を収録!

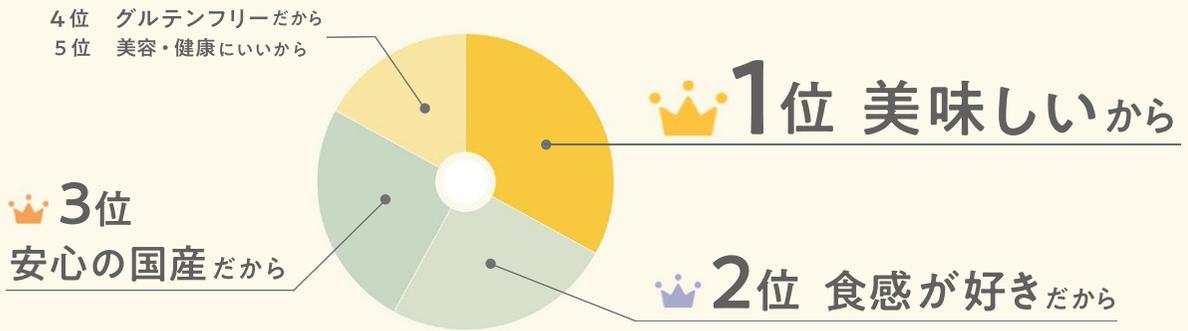
米粉タイムズ

米粉が、 もっと好きになる



なぜ、米粉を選ぶのか？

いま選びたいのは、やさしい素材。選ばれるその理由を3,000人に聞きました。



その他、「調理に便利」「栄養価が高い」「自給率UPに貢献できるから」という意見も多数！

米粉商品利用実態・プロモーション効果検証調査/2025年6月/ぐるなび

米粉タイムズ リアルボイス

みんなの米粉のお悩みまとめ



Q その米粉であってる？
製菓用米粉とパン用米粉の違いって？代用はできる？

A アミロース含有量が多いパン用米粉は、粘りがあるしっとりとしたパンが作れます。
パン用の米粉でお菓子を作ることも可能ですが、製菓用の方が粒子が細かくさらっとしています。
他の材料との馴染みもよいので、製菓用をつかう方が使い勝手もよく、失敗も少ないですよ。

Q 米粉パン作りの相棒！サイリウムって？

A グルテンがない米粉パンは生地がまとまらずドロツとしてしまうため、
成型する場合にはグルテンの代用としてサイリウムを使い生地にまとまりを出しています。
成形しないパン(型を使う)場合はサイリウムは不要です！(サイリウムの有無は膨らみ方に関係しません)

カラダに嬉しい、その理由

健康志向の方やダイエットをする方が米粉に注目するのはどうして？

① 油の吸収率が低い

米粉は小麦粉と比較すると、油の吸収率が低いという特徴があります。具体的な数値を見ると、天ぷらやフライなどの衣に使う場合、米粉は油の吸収率が30%弱であるのに対し、小麦粉は50%弱です。^(※1)



② 必須アミノ酸のバランスがよい

米粉は体内で合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、米粉を摂取することで良質なたんぱく質を摂ることができます。^(※2)



③ 腹持ちがいい

米粉は難消化性澱粉や食物繊維を含むため、腹持ちがよいという特徴があります。また、ゆっくり消化されるため、食後血糖値の急上昇を抑えてくれる効果が期待できます。^(※3 ※4 ※5)



覚えておこう！

米粉豆知識

米粉を計量するときの考え方



小さじ1 = 約3g



大きじ1 = 約9g



計量カップ1杯 = 約130g

(参考文献)

- ※1 三重県・(財)三重県学校給食会「米粉de料理 米粉を使ったおいしい！レシピ集」
- ※2 香川県「お米には素敵な魅力が詰まっています！」
- ※3 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂) 穀類/こめ/[うるち米製品]/米粉
- ※4 新潟県農業総合研究所 食品研究センター 穀類食品科「米及び米加工品における難消化性澱粉の測定」
- ※5 独立行政法人 労働者健康安全機構 北海道中央労災病院 治療就労両立支援センター「ゆっくり食べてみませんか」

米粉タイムズ公式サイトでは
米粉にまつわるコラムを配信中！





もっちり食感がクセになる、米粉のパンケーキ。
小麦粉不使用でもふんわり。朝ごはんにもおやつにも◎。

RECIPE 01 米粉のもっちりパンケーキ

材料（3枚分）

プレーンヨーグルト	200g
塩	3g
はちみつ	30g
米粉	150g
ベーキングパウダー	6g
バター	10g
はちみつ	適量

作り方

- 1 ボウルにプレーンヨーグルト、塩、はちみつを入れて混ぜる。
- 2 1に米粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 3 米油（分量外）を薄く伸ばして弱火で熱したフライパンに生地を落とす。
- 4 蓋をして3分焼いたら、ひっくり返し、さらに蓋をして3分焼く。
- 5 器に盛り、バターのをせ、はちみつをかける。

＼動画をチェック／



米粉メモ

米粉は水分と仲良し！

米粉は吸水性が高いため、ヨーグルトやはちみつと合わせるともっちり仕上がります。



米粉を使うことで、いつもの唐揚げよりサクサク食感に仕上がります。揚げ終わりに強火にすると、よりサクッとした食感に揚がります。

RECIPE 02 米粉のサクサク唐揚げ

材料（10個分）

鶏もも肉	300g
[A]	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
米粉	大さじ4
大根おろし	適量
ポン酢しょうゆ	適量

作り方

- 1 ボウルに鶏もも肉と[A]を入れてもみ込み、10分おく。
- 2 1に米粉を入れ、全体にもみ込む。
- 3 170℃に熱した揚げ油（分量外）でカリッとするまで揚げる。
- 4 器に3を盛り、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

米粉メモ

唐揚げ衣は米粉でプロの味に！

米粉の衣は油の吸収が少なく、カラッと軽い食感に。揚げ終わりに強火にすると、よりサクサクに。

動画をチェック！





パウンド型で作るミニサイズの食パン。
米粉ならではのしっとり食感を楽しめます。

RECIPE 03 米粉のふんわり食パン

材料 (18cmパウンド型 1本分)

米粉 (製パン用)	150g
上白糖	10g
塩	2g
ドライイースト	3g
水 (常温)	130cc
米油	5g

作り方

- 1 ボウルに米粉、上白糖、塩、ドライイーストを入れて混ぜる。
- 2 1に水を入れ、よく混ぜる。
- 3 2に米油を入れ、よく混ぜたら、しっかりとラップをして40℃で10分間発酵させる。
- 4 3のラップをとり、ハンドミキサーで5分混ぜる。
- 5 オープンペーパーを敷いた型に生地を流し、ラップをして40℃で2倍の高さになるまで発酵させる。
- 6 5に同じ形のパウンド型で蓋をして、170℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- 7 さらに210℃に温度を上げ、5分焼いたら、蓋をとる。
- 8 7に刷毛で米油 (分量外) を塗り、210℃で10分焼く。
- 9 型から外し、オープンペーパーをとり、冷ます。

動画をチェック /





一次発酵だけで簡単に作れるお手軽ベーグル。
茹でる際に、はちみつを加えることでツヤツヤになります。

RECIPE 04 米粉のベーグル

材料（4個分）

米粉（製パン用）	200g
きび砂糖	5g
塩	3g
ドライイースト	3g
ぬるま湯	180cc
米油	大さじ1
サイリウム（オオバコパウダー）	5g
はちみつ	大さじ1

作り方

- 1 ボウルに米粉、きび砂糖、塩、ドライイーストを入れて混ぜる。
- 2 1にぬるま湯を注ぎ入れて泡立て器でしっかりと混ぜる。
- 3 2に米油を加えてよく混ぜる。
- 4 3にサイリウムを加えゴムベラに持ち替えて、手早くひとまとまりになるまで混ぜる。
- 5 生地を4等分して丸め、棒状に伸ばして輪っかにする。繋ぎめをつまんで閉じる。
- 6 オープンペーパーの上に5をのせ、米油（分量外）を刷毛で塗り、乾燥しないようラップを被せる。室温で10分くらい発酵させる。
- 7 鍋に湯を沸かしはちみつを入れて溶かす。6をオープンペーパーごと湯に入れて片面90秒ずつケトルリングする。
- 8 天板に並べて、200℃に予熱したオープンで15分焼く。

\動画をチェック／



外はサクサク、中はもっちり食感が楽しめる、
油で揚げないヘルシーなチュロス。



RECIPE 05 揚げない米粉のチュロス

材料（4人前）

牛乳	160cc
上白糖	20g
溶かしバター（食塩不使用）	20g
米粉（製菓用）	100g
卵	1個
[A]	
グラニュー糖	適量
シナモンパウダー	適量

作り方

- 1 小鍋に牛乳、上白糖、溶かしバター、米粉を入れ、よく混ぜる。
- 2 1がひとまとまりになるまで、中火にかける。
- 3 2を火からおろし、溶いた卵を少しずつ混ぜる。
- 4 天板にオーブンペーパーを敷き、絞り袋に入れた3を絞り、シナモンシュガー（[A]を混ぜたもの）をふりかける。
- 5 180℃に予熱したオーブンで12分焼く。

動画をチェック！



米粉メモ

オーブンでもサクサク&もっちり食感！

米粉はグルテンがないため、混ぜすぎても固くなりません。焼き菓子でも、外はサクサク、中はもちっとした食感に。



米粉で作ったサクサクマカロン。
米粉を使っているので軽い仕上がります。

RECIPE 06 米粉のチョコマカロン

材料（6個分）

【マカロン生地】

卵白	30g
きび砂糖	30g
粉糖	30g
米粉（製菓用）	30g
ココアパウダー	5g

【トッピング】

チョコレート	50g
生クリーム	25g

作り方

- 1 マカロン生地を作る。ボウルに卵白、きび砂糖を入れて艶のあるメレンゲを作る。
- 2 メレンゲに粉糖、米粉、ココアパウダーを加えてさっくりと混ぜる。
- 3 ボウルの側面に生地をすりつけるようにして生地がリボン状になるまで混ぜる。
- 4 絞り袋に入れた生地を円形に絞り出す。
- 5 2時間程度乾燥させる。
- 6 180℃に予熱したオーブンで2分焼き、140℃に温度を下げて11分焼く。
- 7 ガナッシュを作る。鍋に生クリームを入れ、沸騰直前まで温める。
チョコレートを加えて艶が出るまで混ぜる。
- 8 ガナッシュをマカロンの間に挟む。

米粉メモ

米粉×メレンゲ＝しゅわ軽！

米粉は泡を壊しにくく、メレンゲ生地との相性抜群。焼き上がりが軽く、くちどけのよいマカロンに。

動画をチェック！



ほろっとほどける食感がやみつきに。
甘さ控えめで朝食にもぴったりな、グルテンフリーのスコーンです。



RECIPE 07 米粉のサクサクスコーン

材料（6個分）

[A]	
米粉（製菓用）	100g
ベーキングパウダー	3g
きび砂糖	20g
塩	1g
バター（食塩不使用）	60g
溶き卵	40g
クロテッドクリーム	適量
好みのジャム	適量

作り方

- 1 [A]をフードプロセッサーに入れ、攪拌する。
- 2 1に1.5cm角に切ったバターを入れ、攪拌する。
- 3 2に溶き卵を入れ、生地がひとまとまりになるまで攪拌する。
- 4 3を厚さ1cmの長方形にし、ラップに包んで冷蔵庫で10分冷やす。
- 5 4を6等分にし、オーブンペーパーを敷いた天板にのせ、刷毛で溶き卵（分量外）を塗る。
- 6 200℃に予熱したオーブンで5を15分焼く。
- 7 クロテッドクリームやジャムを添える。

動画をチェック



米粉メモ

米粉スコーンは、ほろり＆軽やか！

グルテンがない米粉は、焼き上がりがほろほろ・さっくりに。甘さや素材の風味も引き立ちます。

米粉でふんわり、やさしい甘さのマフィン。
ワンボウルで手軽に作れて、朝食やおやつに大活躍です。



RECIPE 08 米粉のブルーベリーマフィン

材料（6個分）

無調整豆乳	100cc
米油	70cc
きび砂糖	35g
はちみつ	大さじ1
米粉（製薬用）	150g
アーモンドパウダー	50g
ベーキングパウダー	3g
冷凍ブルーベリー	適量

作り方

- 1 ボウルに無調整豆乳、米油を入れて混ぜる。きび砂糖とはちみつを加えて混ぜる。
- 2 米粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 3 冷凍ブルーベリーを加えて混ぜ、型に入れる。
- 4 刷毛でマフィンに米油（分量外）を塗る。
- 5 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

米粉メモ

ベリーの水分も吸ってしっとり！

米粉は水分保持力が高いので、フルーツの水分も抱え込んでくれます。冷めてもパサつかず、翌日も美味しい！

動画をチェック！



外はカリッ、中はもちっ。
おうちで手軽に、焼き立ての香ばしさを楽しめます。



RECIPE 09 米粉のマルゲリータ

材料（4人前）

米粉（製パン用）	60g
片栗粉	20g
ベーキングパウダー	3g
上白糖	5g
塩	1g
オリーブオイル	大さじ1/2
絹豆腐	70g
トマトソース	適量
モzzarellaチーズ	適量
バジルの葉	5枚

作り方

- 1 ボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、上白糖、塩を入れて混ぜる。
- 2 1にオリーブオイルと絹豆腐入れてよく混ぜる。
- 3 天板にオープンペーパーを敷き、2を手で丸く広げる。
- 4 3にトマトソースを塗り広げ、モzzarellaチーズとバジルの葉をのせる。
- 5 4を6等分にし、オープンペーパーを敷いた天板にのせ、刷毛で溶き卵（分量外）を塗る。
- 6 230℃に予熱したオープンで15分焼く。

動画をチェック



米粉メモ

米粉ピザは焼き立てカリッ！

米粉なら、薄焼きでもふっくら仕上がりに。発酵もいらないから超簡単。



フライパンで、簡単＆失敗知らず。
豆腐を使用することでサイリウムなしで作ることができます。

RECIPE 10 米粉のちぎりパン

材料（20cmフライパン1個分）

米粉（製パン用） …………… 200g
絹豆腐 …………… 200g
きび砂糖 …………… 大さじ1
ドライイースト …………… 4g
塩 …………… ひとつまみ

作り方

- 1 ボウルに米粉、絹豆腐、きび砂糖、ドライイースト、塩を入れて混ぜる。
- 2 生地がまとまったら、8等分に丸める。
- 3 薄く米油（分量外）を伸ばしたフライパンに生地をくっつけるようにして並べる。
- 4 蓋をして1.5倍くらいになるまで発酵させる。
- 5 蓋をしたまま弱火で8分、ひっくり返して8分焼く。

米粉メモ

米粉のパンは、やさしいくちどけ。
こねすぎを気にせず、ふんわり・しっとり焼き上がります。

＼動画をチェック／



タルトの生地は冷蔵庫でしっかり冷やしておくとしゅくしゅくに仕上がります。りんごはカラメルと一緒に煮ることで風味よく仕上がります。



RECIPE 11 米粉生地で作ったりんごのタルト

動画をチェック／



材料 (15cm丸型タルト型1台分)

卵	1個
粉糖	20g
サラダ油	30g
米粉 (製菓用)	105g
片栗粉	15g
グラニュー糖	50g
水	大さじ1
りんご	2個

[A]

レモン汁	大さじ1
バター (食塩不使用)	15g
シナモンパウダー	少々

[B]

米粉 (製菓用)	15g
上白糖	15g
アーモンドプードル	15g
バター (食塩不使用)	20g

作り方

- 1 タルト型にバター (分量外) を塗り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 ボウルに卵、粉糖、サラダ油を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3 2に米粉、片栗粉を加えてゴムベラで混ぜ、生地をまとめる。
- 4 3をタルト型より1~2まわりくらいの大きさになるように伸ばす。
- 5 1のタルト型に伸ばした生地を敷き込み、余計な生地をとり、フォークで穴を開ける。
- 6 5にラップをし、冷蔵庫で冷やす。
- 7 鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけカラメルを作る。
- 8 2cm角に切ったりんごを加えてさっと混ぜ、[A]を加えて全体が茶色く色づいてりんごが柔らかくなったらかからおろして冷ます。
- 9 ボウルに[B]を入れて、さっと手で混ぜ合わせる。
指先でバターを細かくしていき、やや大きめのそぼろ状にする。
- 10 6のタルト型に冷ました8をひろげ、上から9を散らす。
- 11 180℃に予熱したオーブンで10を50分焼く。



ふわっと香ばしい！家族みんなで楽しめる米粉たこ焼き。
米粉ならではの、とろかり食感がクセになる。

RECIPE 12 米粉のたこ焼き

材料（40個分）

卵 2個
 だし汁 500cc
 しょうゆ 大さじ2
 米粉 140g
 お好みの具材

作り方

- 1 ボウルに卵を溶き、だし汁、しょうゆを加えて混ぜたら、米粉を加えてよく混ぜる。
- 2 たこ焼き器を熱して米油（分量外）を塗り、1の生地を流し、具材を入れる。
- 3 周りが固まってきたら、串を使ってくると返していく。
- 4 キレイに丸まったら、数分間かけて何度か返しながら火を通す。

米粉メモ

とろかり食感は米粉ならではの！
 焼き立ては、外はカリッと中はとろっと。冷めてもべちゃつきにくいのが魅力です。

動画をチェック！



おかげさまで2周年



米粉タイムズ



instagram



x



YouTube