

米粉唐揚げ



米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低いので、時間が経っても油っこさが出ず、サクサククリスピーな食感。油ぎれが良いため、油の節約にも◎

米粉のシフォンケーキ



米粉で調理するともちりとしており、日本人が大好きなもちもち食感の仕上がり。ふるわずに調理できるので、手軽につくれて、時間が経ってもしっとりとした仕上がりが続きます。

米粉のチヂミ



米粉の特徴を活かして表面はカリッと、中はもちっとした仕上がり。ダマにならず調理しやすい米粉の使い勝手の良さも感じられます。

米粉のホワイトソース



小麦粉と異なりグルテンを含まないため、米粉をとろみ付けに使うと、ダマになりにくく、いつもよりもっと簡単につくれます。粉臭さもなく、ほんのりと米の甘みも感じられ、グラタンやドリアなど、いろいろな料理に活用できます。

●おうちで簡単！米粉レシピ一覧

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/komeko/komekoitiran.html>

●国内産米粉総合情報サイト<米粉レシピ>

<https://www.komeko-life.com/rice>