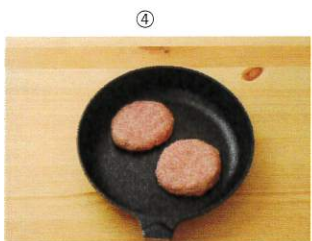
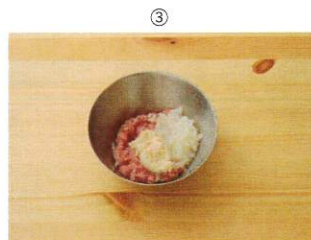


お麴のジューシーハンバーグ

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
お麴のジューシーハンバーグ	20分	合いびき肉……250g 玉ねぎ……1/2個 麴の粉……1/2カップ 牛乳……大さじ3 塩……小さじ1/4 こしょう……少々 油……適量 <ソース> ケチャップ 大さじ2 ウスターソース 大さじ1	①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、粗熱を取る。 ②麴の粉と牛乳を混ぜる。 ③ボウルに合いびき肉、塩、こしょう、①、②を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。 ④2等分して空気を抜きながら小判形に整える。 ⑤フライパンに油を中火で熱し、4を入れて焼き色がつくまで焼く。 ⑥裏返してふたをし、弱火で5～6分蒸し焼きにして中まで火を通す。器にもって合わせた<ソース>をかける。 ※電子レンジの加熱時間は、玉ねぎが透き通ってしんなりする程度を目安に調整してください。	麴の粉が肉汁や牛乳を吸収することで、ふっくらジューシーに仕上がります。パン粉の代わりに使用でき、卵を加えなくても生地がまとまりやすいのがポイントです。



お麩入り豆腐ハンバーグ

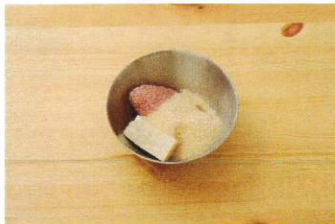
レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
お麩入り豆腐ハンバーグ	20分	豚ひき肉……150g 木綿豆腐……50g 玉ねぎ……50g (1/4個) 麩の粉…… 1/2カップ しょうゆ……小さじ2 油……適量 <付け合わせ・ソース> 大葉 (千切り) ……4枚 大根おろし…適量 ポン酢…適量	①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、粗熱を取る。 ②ボウルに豚ひき肉、水を切った豆腐、麩の粉、醤油を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。 ③①をいれてさらに混ぜる。 ④2 当分にし、フライパンに油を中火で熱し、焼き色がつくまで焼く。 ⑤裏返してふたをし、弱火で5～6分蒸し焼きにして中まで火を通す。 ※電子レンジの加熱時間は、玉ねぎが透き通ってしんなりする程度を目安に調整してください。	水分を吸収しやすい麩の粉を加えることで、豆腐入りでも生地がまとまりやすく、ふんわりとした食感に仕上がります。大根おろしとポン酢で、さっぱりと楽しめます。

出来上がり！

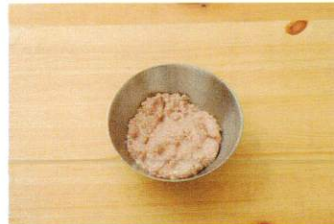
①



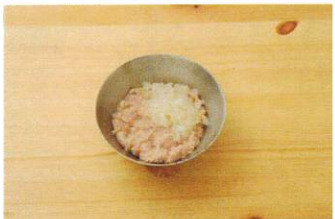
②の1



②の2



③



④



⑤



ふわふわお好み焼き

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2枚分)	作り方	ポイント
ふわふわお好み焼き	15分	お好み焼き粉……60g 麩の粉……30g 卵……1個 水……120ml キャベツ（荒みじん切り）……200g 豚バラ薄切り肉……100g 油……適量 <ソース> お好み焼きソース……適量 マヨネーズ……適量 かつお節……適量 青のり……適量	①ボウルにお好み焼き粉、麩の粉、卵、水を入れ、よく混ぜる。 ②キャベツを加え、全体をさっくりと混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を中火で熱し、適当な長さに切った豚バラ肉の半量を並べる。その上に生地を丸く広げ、焼き色がつくまで約4分焼く。 ④裏返してふたをし、弱めの中火で約5分焼いて中まで火を通す。器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。	お好み焼き粉の一部を麩の粉に置き換えることで、外側は香ばしく、中はふんわりとした食感に仕上がります。麩の粉がキャベツなどの水分を吸収し、生地が水っぽくなるのを抑えます。

①



②



③の1



③の2



④



出来上がり！

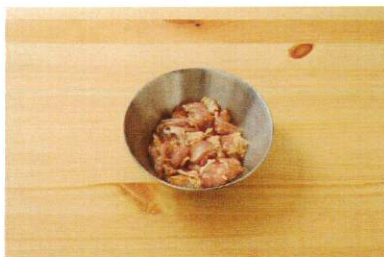


ジューシーお麴粉の唐揚げ

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
ジューシーお麴粉の唐揚げ	15分	鶏もも肉……1枚 (約250～300g) 麴の粉……20～30g 揚げ油……適量 A しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1 おろししょうが……小さじ1 おろしにんにく……小さじ1/2	①鶏肉をひと口大に切り、Aをもみ込んで約15分置く。 ②汁気を軽く切り、麴の粉を全体にしつかりまぶす。 ③170～180℃の油で4～5分揚げる。	片栗粉や小麦粉の代わりに麴の粉を衣として使用します。表面に凹凸のある香ばしい衣になり、外サクッと中はジューシーに楽しめるのが特徴です。

出来上がり！

①



②



③の1



③の2



お麴入りふわふわだし巻き玉子

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
お麴入りふわふわだし巻き玉子	10分	卵……3個 だし汁……60ml 砂糖……小さじ1 薄口しょうゆ……小さじ1 麴の粉 ……大さじ3 油……適量	①卵を溶き、だし汁、砂糖、しょうゆ、 麴の粉 を入れてよく混ぜる。 ③卵焼き器に油を薄くひき、卵液を数回に分けて流し入れ、その都度巻く。	麴の粉がだし汁を含むことで、だしの風味を逃しにくく、ふんわりとした食感に仕上がります。時間がたっても水分が抜けにくいので、お弁当用にもおすすめ。

①の1



①の2



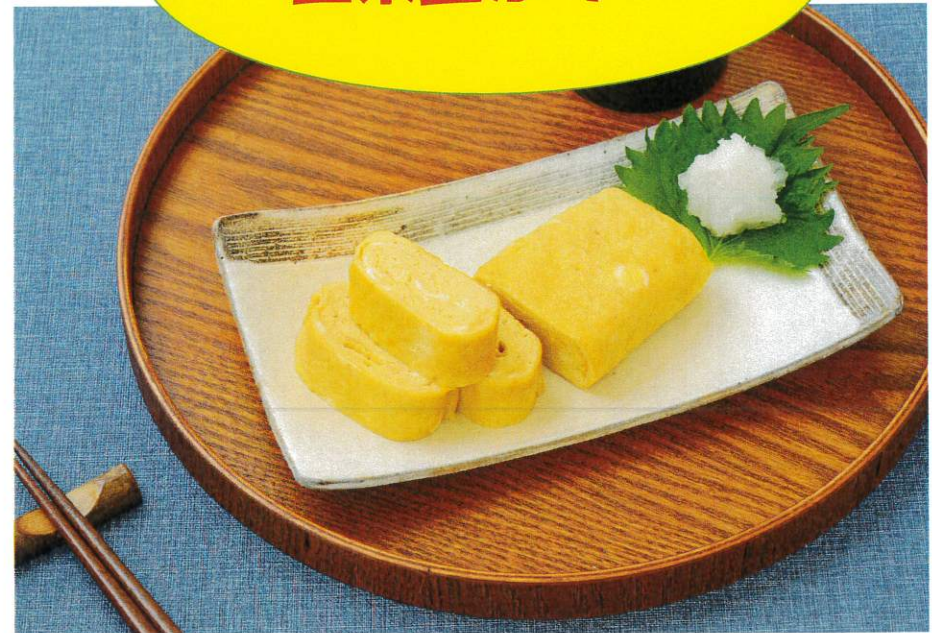
②の1



②の2



出来上がり！



ふわふわ卵の中華スープ

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
ふわふわ卵の中華スープ	5分	卵……1個 麩の粉 ……大さじ2 水……400ml 鶏がらスープの素……小さじ2 しょうゆ……小さじ1 ごま油……小さじ1/2	①卵に 麩の粉 を入れてよく混ぜる。 ②鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れて中火で加熱する。 ③煮立ったら弱火にし、①を少量ずつ加え混ぜながらふんわり固まったら火を止めてごま油を加える。	卵に麩の粉を混ぜることで、麩の粉が水分を含み、普通の中華スープよりも卵がふんわりとやわらかく仕上がります。卵液は煮立ったスープに少量ずつ回し入れ、固まり始めてからやさしく混ぜるのがコツです。

出来上がり！

①



②



③の1



③の2



③の3

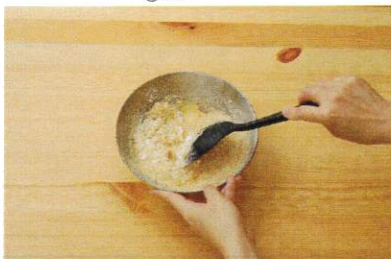


もちりパンケーキ

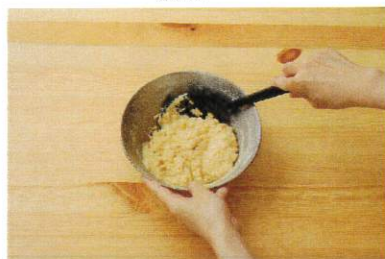
レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (4枚分)	作り方	ポイント
もちりパンケーキ	15分	薄力粉……60g 麩の粉 ……40g ベーキングパウダー……4g 卵……1個 牛乳……150ml 砂糖……大さじ1 油……小さじ1 バター、メープルシロップ……お好みで	①ボウルに卵、牛乳、砂糖、薄力粉、 麩の粉 、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ②フライパンに油を薄くひき、生地を流し入れる。 ③弱火で焼き、表面に気泡が出たら裏返し、中まで火を通す。お好みでバターやメープルシロップを添える。	薄力粉の一部を麩の粉に置き換えることで、外側はカリッと、中身は水分を含んだもちりとした生地に仕上がります。

出来上がり！

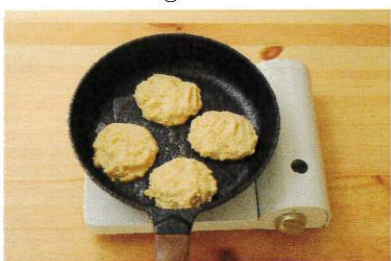
①の1



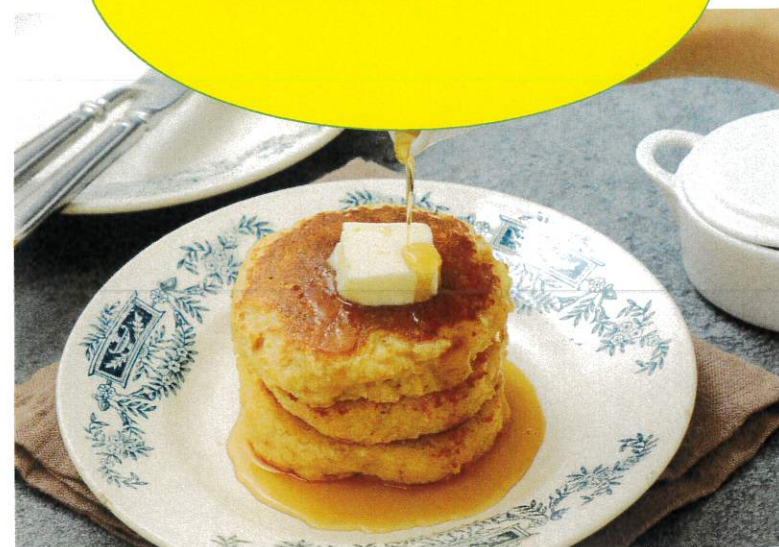
①の2



②

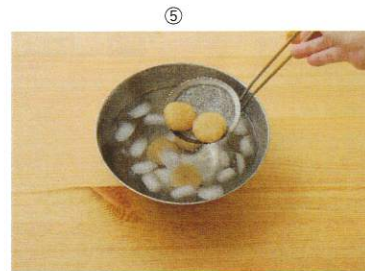
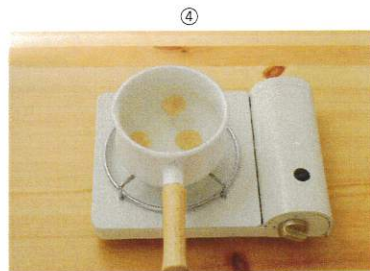
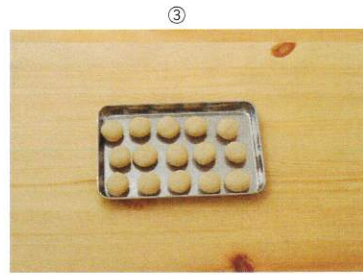
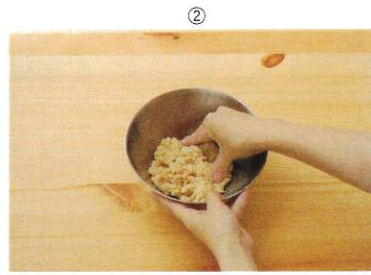
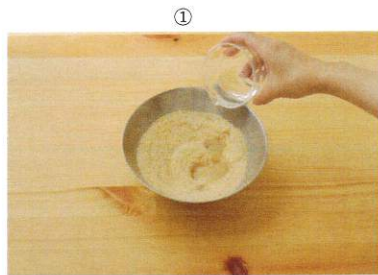


③



お麴白玉だんご風

レシピ名	調理時間 (分)	材料/分量 (2人前)	作り方	ポイント
お麴白玉だんご風	15分	麴の粉 ……30g 片栗粉……60g 砂糖……小さじ1 水……90～100ml <トッピング用> きな粉……小さじ2 砂糖(きな粉用)……小さじ2 塩……少々	①ボウルに 麴の粉 、片栗粉、砂糖を入れて、水を少しずつ加える。 ②耳たぶ程度のかたさになるまでこねる。 ③ひと口サイズに丸める。 ④沸騰した湯に入れ、浮き上がってからさらに約2～3分茹でる。 ⑤冷水に取り、水気を切る。きな粉、砂糖、塩を混ぜてまぶす。	白玉粉がなくてもOK！麴の粉と片栗粉を組み合わせることで、もちもちとしながらも歯切れのよい食感に仕上がります。麴の粉を和風のおやつとして楽しめる、手軽なアレンジレシピです。



出来上がり！

