

野菜ソムリエの味方百合子です。

うおぬま小町 雅 MIYABI

アルファ化米粉使用の

曛下食（えんげしょく）レシピを

ご紹介いたします。

アルファ化米粉は

お粥を作る時間を省けますので

とても便利ですよ。



アルファ化米粉 噉下食（えんげしょく）レシピ

- ・材料は1人分です。（除く米粉甘酒）
- ・添加物の入ったものは一切使用せず塩は自然塩を
砂糖は漂白されない自然糖を出汁は鰹節や昆布でとった出し汁を使用しています。
- ・ブレンダーとはハンド式ミキサーを表します。
- ・水分量でお好みのとろみが調整できます。
- ・アルファ化という事でお湯で溶いて使用することも出来ますが火を入れることで
より食べやすくなります。

<アルファ化のメリット>

忙しい時間の中、アルファ化米粉は煮込む時間が短縮できとても便利に出来ています。

嚥下の状態を見て水分を調整すればどのメニューも使用可能です。

また、全てをかき混ぜてしまうのではなく白いお粥→味のあるおかずと

変化を味わって頂きたいと思います。

<アルファ化米粉粥（基本）>

- | | |
|----------|------------|
| ・アルファ化米粉 | 大さじ2 |
| ・水 | 大さじ6（90cc） |

小鍋にアルファ化米粉を入れ水を少しずつ混ぜながら弱火で2分煮る。

かぶのとろとろ煮しょう油餡かけ

・かぶ	1/2 個
・出し汁	150cc
【あん】	
・アルファ化米粉	小さじ 1/2
・出し汁	大さじ 1・1/2
・しょう油	少々



1. かぶは皮をむき縦半分に切り出汁で箸がスーと通るほど煮る。
2. 小鍋にあんの材料を入れ、弱火で混ぜながらとろみが出るまで煮る。(30秒程)
3. 1のかぶはスプーンの背で潰し2のタレをかける。

トマトのチーズリゾット

・トマト	1/4 個
・粉チーズ	大さじ 1
・アルファ化米粉	大さじ2
・水	大さじ5
・塩	少々



1. トマトは皮を湯剥きし種を取りみじんに切る。
2. 小鍋に水に溶いたアルファ化米粉を入れトマトを加え混ぜながら2～3分煮込む。
3. 更にチーズを加え混ぜ塩で味を決める。

白身魚とブロッコリー粥

・白身魚	大さじ2
・ブロッコリー	20 g
・アルファ化米粉	大さじ2
・出し汁	大さじ6 (90 c c)
・塩	少々



1. 魚は火を通したものをほぐすかすり潰しておく。
2. ブロッコリーは塩茹でし花芽の部分だけを細かく刻む。
3. 小鍋にアルファ化米粉を入れ出し汁を少しづつ入れながら溶き混ぜる。
4. 最後にほんの少しの塩で味付けをする。

※材料の下準備に塩を使用するようであれば塩は考慮する。

米粉団子入り野菜たっぷり味噌汁

・キャベツ	20g
・にんじん	20g
・玉ねぎ	10g
・出し汁	190cc
・味噌	小さじ1

<団子>

アルファ化米粉 大さじ1
水 大さじ1



1. 野菜はみじんに切り出し汁で柔らかくなるまで煮込む。
2. 団子の材料は混ぜ合わせ団子状にする。
3. 1に2を加え1分煮る。

黒みつきなこ団子

・アルファ化米粉 大さじ2

・水 大さじ2

・黒みつ 大さじ1

・きなこ 小さじ1



1. アルファ化米粉と水を混ぜあわせる。
2. 1を団子状にし熱湯で茹で、浮いてきたらザルに上げる。
3. 黒みつときな粉をかける。

とろりんごミルク

- | | |
|--------------|--------|
| ・アルファ化米粉 | 大さじ1 |
| ・豆乳 | 100cc |
| ・甜菜糖（てんさいとう） | 小さじ1/2 |
| ・りんご | 1/4個 |



1. アルファ化米粉は豆乳で1分煮る。
2. リンゴは皮と種を取り除きすりおろす。
3. 1に甜菜糖（てんさいとう）と2を加え混ぜる。

コーンポタージュ

- ・クリームコーン 150 cc
- ・アルファ化米粉 大さじ 1
- ・豆乳 20 cc
- ・塩 少々



1. 豆乳でアルファ化米粉を溶く。
2. 暖めたクリームコーンの鍋に 1 を加え良く混ぜ塩で味を調える。

米粉甘酒

・アルファ化米粉	50 g
・水	400cc
・米麹（乾）	120 g
・甜菜糖（てんさいとう）	適宜（※出来上がりの甘さによって加える。）



1. アルファ化米粉を水で2分煮る。
2. 60°Cになるまで冷ましバラバラにした米麹を加える。
3. 魔法瓶などに入れ2時間おきに混ぜる。
(注：発酵しているので蓋は完全に閉めない)
4. 麹の芯が無くなったらブレンダーでお好みの滑らかにする。
5. 甘みが足りない場合は3に甜菜糖を加える。

そら豆粥

・そら豆	8個
・アルファ化米粉	大さじ3
・出し汁	100cc
・塩	少々



1. そら豆は塩茹でし薄皮を剥く。
2. 鍋にアルファ化米粉と出し汁を入れ弱火で2分煮る。
3. 2に1を加えブレンダーで滑らかになるまで混ぜ塩で味付けする。

茄子の翡翠煮

・茄子	40g
・アルファ化米粉	大さじ3
・水	大さじ5
・出汁醤油	小さじ1/2
・アルファ化米粉	少々



1. 茄子は蒸して皮をむき食べ易いように刻む。(又はフォークなどで潰す)
2. 分量外のアルファ化米粉少々と出汁醤油を加え1分煮る。
3. お粥はアルファ化米粉に水を加え混ぜながら2分煮る。
4. 2をお粥に添える。