

好きな人に！自分用に！手作りチョコでバレンタインを堪能しよう！

## 「米粉タイムズ」バレンタインメニューを 1月23日より公開

～2月6日には米粉料理家の中村りえさんと「米粉のバレンタインレシピ」の生配信も～  
米粉タイムズ公式Instagram：<https://www.instagram.com/komekotimes/>

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局は、お米・米粉に関する最新情報やレシピ・動画・コラムなどを掲載するお米・米粉専門メディアである「米粉タイムズ」にて、2026年のバレンタインを彩る合計4つの米粉スイーツレシピを1月23日(金)より公開します。



### ■バレンタインに作りたくなるスイーツ！ トースターで焼ける！「米粉ブラウニー」のレシピを公開！

【ポイント】分離を防ぐために、卵は常温にしておきましょう。  
米粉はふるう必要がなく、ダマになりにくいため、すぐに混ぜります。

#### <レシピ>

1. ボウルに刻んだチョコレートと角切りにしたバターを入れる。
2. 1を600wの電子レンジで60秒加熱し、よく混ぜる。
3. 2に卵を割り入れて混ぜ、きび砂糖を少しずつ加えて混ぜる。
4. 3に牛乳を加えて混ぜる。
5. 4に米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
6. アルミ型に5を流し入れ、チョコチップとくるみをのせる。
7. 6を1000w（230度）のトースターで20～25分焼く。  
（途中で焦げそうになったらアルミホイルを被せる。）

#### <材料（11×6×4cm型 4個分）>

・チョコレート	100g	・米粉(製菓用)	100g
・バター（無塩）	70g	・ココアパウダー	20g
・卵	2個	・ベーキングパウダー	2g
・きび砂糖	70g	・チョコチップ(溶けないタイプ)	適量
・牛乳	40g	・くるみ	適量

※レシピURL：<https://komeko-times.jp/recipe/recipe313/>



## ■バレンタインデーに向けて、他3料理のレシピを投稿予定！ お家で簡単に作れるバレンタインレシピの配信スケジュール



**2月3日(火)配信予定**  
**「米粉のホワイト  
チョコチーズケーキ」**



**2月6日(金)配信予定**  
**「ポッキー風米粉クッキー」**



**2月10日(火)配信予定**  
**「米粉のショコラテリーヌ」**

## ■バレンタインに向けて「米粉のバレンタインレシピ」の 簡単な作り方をインスタライブで生配信！

米粉料理家の中村りえさんにゲスト登壇いただき、最新の  
レシピ本『米粉365』より「**米粉のバレンタインレシピ**」を  
実際に米粉タイムズ撮影現場から生配信でお届けします！

### <企画概要>

タイトル：米粉タイムズ撮影現場から生配信！  
第3弾 米粉のバレンタインレシピ 編

実施日時：2026年2月6日（金） 11:00~11:30

実施形式：インスタグラム

URL：<https://www.instagram.com/komekotimes/>



## ■中村りえさんについて

### <プロフィール>

1986年、東京生まれ

大学卒業後、管理栄養士国家資格を取得。大手食品メーカーにて開発・  
営業を経て、健康保険組合に入社。

健保組合にて広報誌の作成、健康セミナーの企画等に携わる。

家族の小麦アレルギーをきっかけに米粉に出会い、米粉のおいしさに魅  
了され、米粉レシピサイト「米粉おやつLabo」を立ち上げる。また、日  
本人の「米離れ」の深刻さについて学んだこともあり、米食の素晴らし  
さを伝えることで日本の米文化を守りたいと考え、米食レシピを発信す  
る。

現在は、レシピ開発、料理、スタイリング、外部講師、コラム執筆など  
幅広く活動中。





## ■米粉タイムズについて

米粉タイムズとは、消費者向けにレシピ・動画・コラム・プロジェクトに関する最新情報など米粉情報を発信しているWEBメディアです。WEBや公式SNS(Instagram、X)を通して、キャンペーンに関するお得な情報や、簡単で美味しく食べれるレシピや活用方法、米粉を使ったメニューを提供している飲食店検索も閲覧可能ですので、ぜひご活用ください。

# 米粉タイムズ



公式WEBサイト : <https://komeko-times.jp/>  
公式Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>  
公式X : <https://twitter.com/komekotimes>  
公式YouTube : <https://www.youtube.com/@komekotimes>

## ■米・米粉消費拡大推進プロジェクトとは

「米・米粉消費拡大推進プロジェクト」は、農林水産省が行う「米・米粉消費拡大対策事業」の一環として実施します。本プロジェクトを通して、国際的な人口増加等による食料需要増大、原材料価格の上昇や円安の影響から、日本の食料安全保障の重要性が改めて見直されていることを受け、食糧の安定供給に向け国内で自給可能な作物である「お米・米粉」の消費拡大を目指しています。

## ■事業実施主体について

1996年に飲食店情報サイト「ぐるなび（※）」を開設。詳細なメニュー情報等を事前に確認してから飲食店に行くという外食のスタイルを定着させました。現在「食でつなぐ。人を満たす。」という存在意義（PURPOSE）のもと、「飲食店DXのベストパートナー」としてさらなるサービスの拡充を図っています。（※）2023年10月に「楽天ぐるなび」へ名称変更

社名	株式会社ぐるなび Gurunavi, Inc.
設立年月日	1989年10月2日（会社設立） 2000年2月29日（株式会社ぐるなび発足）
所在地	東京都千代田区有楽町1-1-2 日比谷三井タワー11F
資本金	100百万円（2025年9月30日現在）
事業内容	パソコン・スマートフォン等による飲食店等の情報提供サービス、 飲食店等の経営に関わる各種業務支援サービスの提供その他関連する事業
従業員数	単体 873名 連結 956名（2025年9月30日現在）
URL	<a href="https://corporate.gnavi.co.jp/">https://corporate.gnavi.co.jp/</a>