

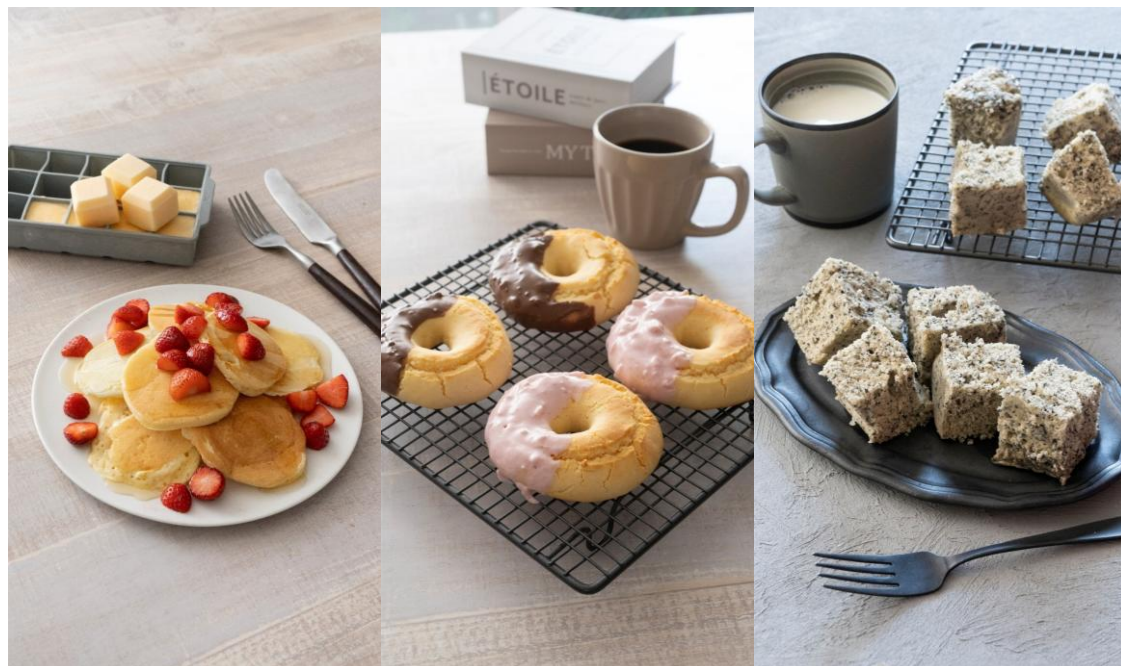
夏目前！内側からきれいを目指せる腸活レシピや、タイパレシピを公開！

「美容米粉レシピ・ストック米粉レシピ」を米粉タイムズにて発信

米粉タイムズURL：<https://komeko-times.jp/>

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局は、「米粉タイムズ」(※1)にて、6月より新たなレシピコンテンツを公開します。夏に向けて、腸活をテーマに「内側からきれい」を目指せる、ヘルシーで罪悪感の少ない「美容米粉レシピ」を展開。また、梅雨時期の家事負担軽減や買い物頻度の見直しニーズに応える「ストック米粉レシピ」もあわせて発信してまいります。

忙しい日々でも取り入れやすい、タイパとおいしさを両立した米粉レシピを多数ご紹介予定です。この機会にぜひ、さまざまな米粉グルメをお楽しみください。



■家事効率を上げタイパを重視した「ストック米粉レシピ」を紹介！

（1）焼いておくだけ◎忙しい日の救世主！「作り置き米粉パンケーキ」

〈レシピ〉

1. ボウルにAを入れて混ぜる。
2. 1. に米粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、製氷器に入れて凍らせる
3. [解凍時]2. をフライパンで中火にかける。
4. 3. を器に盛り、カットしたいちごを乗せて、はちみつをかける。

〈調理のポイント〉

- ・製氷器はシリコン製のものを使うと取り出しやすいです。

〈材料〉

- | | | | |
|-------------|-------|----------|----|
| ・ A 卵 | 2個 | ・ B いちご | 適量 |
| ・ A 上白糖 | 40g | ・ B はちみつ | 適量 |
| ・ A 塩 | 4g | | |
| ・ A 牛乳 | 200cc | | |
| ・ 米粉（製菓用） | 200g | | |
| ・ ベーキングパウダー | 8g | | |





（2）朝食にもおやつにも◎万能ストック「米粉の作り置きドーナッツ」

〈レシピ〉

1. ボウルにAを入れて混ぜる。
2. 1. にBを加え、混ぜる。
3. 2. にCを加え、混ぜる。
4. 3. を4等分にし、ドーナッツの型にしてオーブンペーパーの上に乗せる。
5. 4. の生地の上にナイフで切り込みを入れる。
6. 5. を冷凍庫で凍らせる。
7. [解凍時]200度に予熱したオーブンで18分焼く。
8. 粗熱が取れたら溶かしたコーティングチョコレートをつける。

〈調理のポイント〉

- ・生地は、冷凍の前に切り込みを入れるとオールドファッションの形になります。

〈材料〉

- | | | | |
|-----------|------|----------------|------|
| ・ A 卵 | 2個 | ・ C 米粉 | 200g |
| ・ A きび砂糖 | 40g | ・ C ベーキングパウダー | 8g |
| ・ B 無調整豆乳 | 50cc | ・ コーティングチョコレート | 適量 |
| ・ B 米油 | 30g | | |



■内側からきれいを目指す腸活におすすめの「美容米粉レシピ」を紹介！

（3）レンジで簡単、米粉で始める腸活習慣！「米粉の腸活蒸しパン」

〈レシピ〉

1. タッパーにAを入れ、混ぜる。
2. 1. にBを加え、混ぜる。
3. 2. にCを加え、混ぜる。
4. 3. を600Wの電子レンジで3分加熱する。
5. 粗熱が取れたらタッパーから取り出し、食べやすい大きさに切る。

〈調理のポイント〉

- ・電子レンジの機種によって加熱具合が変わるので、様子を見ながら加熱してください。

〈材料〉

- | | | | |
|-----------|------|---------------|------|
| ・ A 卵 | 1個 | ・ C 米粉（製パン用） | 100g |
| ・ A きび砂糖 | 30g | ・ C ベーキングパウダー | 4g |
| ・ B 無調整豆乳 | 60cc | ・ C 黒すりごま | 20g |
| ・ B 米油 | 15g | | |



■6月の米粉タイムズ公開スケジュール

- ・ 6月2日 : 米粉タイムズ初！ASMR動画公開
- ・ 6月9日 : タイパ抜群！「炊飯器で作る米粉のティラミス」
- ・ 6月12日 : 時間が空いてもふわふわ食感！「作り置き米粉パンケーキ」
- ・ 6月15日 : 混ぜて焼くだけ！「米粉のポップオーバー」
- ・ 6月17日 : 朝食にもおやつにも◎万能ストック「米粉の作り置きドーナッツ」
- ・ 6月23日 : レンジで簡単、米粉で始める腸活習慣「米粉の腸活蒸しパン」
- ・ 6月26日 : コスパ抜群！「100円でできる米粉のバナナパウンド」





■米粉タイムズ公式サイト・公式SNSについて

- 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>

■米粉タイムズについて（※1）

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ら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>

■米コ塾とは

米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立をするべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

米コ塾

米コ塾URL : <https://jyuku.komeko-times.jp/>

■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（2026年3月31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 876名 連結 965名（2026年3月31日現在）
URL	https://corporate.gnavi.co.jp/