■SEOキーワード

グルテンフリー

■ターゲット（検索流入してくる人たち）

グルテンにアレルギーがある人 、グルテンフリーの食事が健康に良いと考えている人、ダイエットや健康維持のためにグルテンを避けている人

■ニーズ（現状の悩み）

1. 健康上の問題- アレルギーや不耐性: セリアック病やグルテン不耐性の人々は、グルテンを含む食品を避ける必要があり、適切な食事を見つけることが難しい

2. 知識不足-レシピの情報不足: グルテンフリーのレシピがどこにあるのか分からない、または信頼できる情報源が少ない

■ニーズ（理想の未来）

・グ ルテンフリーの食事を通じて健康状態を改善し、生活の質を向上させる

・新しいグルテンフリーレシピを家庭で試し、普段の食事に取り入れる

※再検索KWリスト

グルテンフリー レシピ 簡単

グルテンフリーレシピ 献立

グルテンフリーレシピ　人気

グルテンフリーレシピサイト

■記事のコンセプト（コンセプト→どんな人に対してどういった内容を提供するのか）

グルテンアレルギーや不耐性のある人、健康やダイエットの為にグルテンを避けたい人に

グルテンフリーとはの解説、簡単で美味しいレシピを紹介する

美味しいグルテンフリーレシピ



グルテンフリーとは？

「グルテンフリー」とは、小麦、大麦、ライ麦に含まれるタンパク質であるグルテンを避ける食事のことです。

グルテンは、多くの加工食品に含まれているため、グルテンフリーの食事を実践するには、代替の材料を使ったレシピが必要です。

グルテンを避ける理由はさまざまですが、主な理由としては次の通りです。

1. セリアック病：小腸の障害を引き起こす自己免疫疾患であり、グルテン摂取により症状が悪化します。

2. グルテン不耐症：消化不良や胃腸の不調を引き起こすことがあり、グルテンを避けることで症状が改善します。

3. 健康志向：グルテンを避けることで、体調が良くなったり、ダイエット効果を感じる人もいます。

グルテンフリーダイエットを効果的かつ健康的に行うためには？



グルテンフリーダイエットを効果的かつ健康的に行うためには、以下のポイントを押さえておくことが重要です。

1. グルテンフリーダイエットの基本は、グルテンを含む食品を避けることが基本です。

2. グルテンを含む食品の代わりに、グルテンフリーの代替品を利用することが大切です。

3. ラベルを確認し加工食品や調味料にはグルテンが含まれていることがあるため、成分表をしっかり確認することが必要です。特に「**gluten-free**」や「**GF**」と明記されているものを選ぶと安心です。

4. 自然食品を選ぶことです。自然食品はほとんどの場合グルテンフリーです。食品を積極的に摂ることがおすすめです。

5. 栄養バランスを考えることです。グルテンフリーの食事をする際には、鉄分・カルシウム・ビタミン**B**などの栄養バランスが偏らないように注意が必要です。

6. クロスコンタミネーションに注意する事です。調理器具や調理スペースがグルテンを含む食品と接触しないようにすることが重要です。専用の調理器具や調理スペースを使用するのが望ましいです。

7. 自炊を心がけるです。外食や加工食品はグルテンが含まれているリスクが高いため、できるだけ自分で料理することを心がけると安心です。

グルテンフリーの食材の紹介



グルテンフリーの食事に使える代表的な食材は次の通りです。

- 米、玄米：主食として利用できる基本的な穀物です。
- トウモロコシ、コーンミール：スナックやトルティーヤなどに使えます。
- じゃがいも、さつまいも：多用途で使いやすく、栄養価も高いです。
- そば（そば粉**100%**の場合）：注意が必要ですが、純粋なそば粉はグルテンフリーです。
- キヌア、アマランサス：栄養価が高く、サラダやサイドディッシュに最適です。
- 豆類（ひよこ豆、レンズ豆など）：プロテイン豊富で、料理に幅広く使えます。
- グルテンフリーパスタ：通常のパスタの代替品として使えます。

簡単で美味しいグルテンフリーレシピ



ここでは、家庭で簡単に作れるグルテンフリーレシピをいくつかご紹介します。

レシピ1: グルテンフリーパスタサラダ

材料



- グルテンフリーパスタ: 200g
- トマト: 1個（角切り）
- きゅうり: 1本（薄切り）
- 赤パプリカ: 1個（角切り）
- 黒オリーブ: 1/2カップ（スライス）
- フェタチーズ: 1/2カップ（角切り）
- オリーブオイル: 1/4カップ
- レモン汁: 大さじ2
- 塩、こしょう: 適量
- バジル（飾り用）

作り方

1. パスタをパッケージの指示通りに茹でして水気を切ります。

2. 大きなボウルにパスタ、トマト、きゅうり、赤パプリカ、黒オリーブ、フェタチーズを入れます。

3. 小さなボウルにオリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作ります。

4. ドレッシングをサラダにかけ、全体をよく混ぜます。

5. バジルを飾りとしてのせて、完成です。

レシピ2:ライスペーパーピザ



材料

- ケンミンライスペーパー:4枚
- ウインナー:2本(40g)
- たまねぎ:16g
- ピーマン:16g
- ピザ用チーズ:60g

■手作りピザソース

【A】ケチャップ：大さじ4

【A】マヨネーズ：小さじ2

【A】おろしにんにく：約1g

【A】オリーブオイル：大さじ2

【A】塩・ブラックペッパー：適量

【A】乾燥バジル：適量

作り方

1. ウインナー・たまねぎ・ピーマンは輪切りにします。

2. 手作りピザソース【A】は混ぜ合わせておきます。

3. 40℃程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどします。

4. フライパン加熱用のホイルを置き、もどしたライスペーパー1枚を1/4のサイズに折りたたんで置きます。

5. 手作りピザソースをライスペーパーの端までまんべんなく塗る（大さじ1程度）。
6. ※隙間が見えないように 全体に塗ります。

7. たまねぎ・ピーマン・ウインナーをまんべんなく散らし、チーズを具材の上から全体的にかけます。

8. ふたをして具材に火が通るまで【弱火】で加熱します。

9. チーズが溶けて、具材にも火が通ったら出来上がりです。

レシピ３：唐揚げ

材料



- 鶏もも肉：2枚（600g）
- 白だし：大さじ3
- ニンニク(すりおろし)：小さじ2
- 生姜（すりおろし）：小さじ2
- 米粉：大さじ3
- 片栗粉：大さじ3
- 米油：適量

作り方

1. ポリ袋に白だし・ニンニク・生姜を入れます。

2. ペーパーで水気をとった鶏もも肉を用意します。

3. 大きめにカットします。

4. 鶏もも肉を白だし・ニンニク・生姜が入ってるポリ袋に漬けます。ここまで、前夜にしておきます。。冷蔵庫に保存します。（30分漬ければ十分です。）

5. 冷蔵庫から出したては冷えているので、15分くらい室温に置きます。冷えてると、中が生焼けになるのでそうします。

6. 米粉と片栗粉をポリ袋に入れ材料が混ざるように袋を振ります。

7. 染みているので、あまり水分はないですが、つけダレが多かったら拭き取り、ポリ袋の中へ入れ、また袋を振ります。

8. 米油を鍋に入れます。火はつけずに、鶏肉を入れます。鶏肉を入れたら、火をつけ強火にします。

9. ブクブクしてきたら、3分触らないようにします。

10. 焼き目がついたら、ひっくり返します。片面は2分揚げしっかり焦げ目がなくてもいいので1度皿に移します。

11. ペーパーの上に4分置きます。その間に火が中心まで通り、ジューシーに仕上がります。

12. 高い温度の油に戻します。あっという間に、焦げ目がつくので注意して揚げます。

13. 揚げ終わったらお皿に盛り付けし完成です。

レシピ４:グルテンフリーお好み焼き

材料



- シーフードミックス:ひとつかみ
- キャベツ:1/8個
- 長ネギ:1/2本
- 卵:1個
- 顆粒だし:小さじ1
- 米粉:大さじ2～3
- ベーキングパウダー:1g
- オートミール:大さじ1
- 水:1/2カップ
- ソース:適量
- マヨネーズ:適量
- 鰹節:1パック
- 青のり:小さじ1

作り方

1. シーフードミックスは塩水に漬けて解凍します。
2. その間にキャベツは細切り、長ネギは小口切りにします。
3. ボウルに卵を割り入れ、顆粒だし、米粉、ベーキングパウダー、オートミール、水を入れよく混ぜます。
4. 3にシーフードミックス、キャベツ、長ネギを入れて混ぜる。
5. 熱したフライパンで片側3分づつくらい焼きます。
6. 両面焼いたらお皿へ盛り付けます。お好みでソース、マヨネーズ、鰹節、青のりなどを乗せます。

レシピ５：米粉パン



材料

- 米粉：100g
- サイリウム3g
- お塩：1g
- お砂糖：7g
- ドライイースト：3g
- オリーブオイル：5g
- ぬるま湯：90cc

作り方

1. ボウルに米粉、サイリウム、塩を入れて混ぜておきます。

2. 2のボウルにお砂糖、ドライイーストを同じ位置に置き、その横にオリーブオイルを入れます。

3. お砂糖、ドライイーストを目掛けてぬるま湯を入れて全体がまとまるように混ぜます。

4. まとまったら乾かないようにラップをし温かい場所で30分程発酵させます。

5. 倍になったら少しこねて4等分にし丸く形成します。

6. 切り目をいれてオリーブオイルをたらし予熱したオーブン190°で15分そのまま温度を200°へ上げて7～8分加熱し完成です。

レシピ６: グルテンフリーパンケーキ



材料

- 米粉: 1カップ
- 片栗粉: 大さじ2
- 砂糖: 大さじ2
- ベーキングパウダー: 小さじ1
- 塩: 小さじ1/4
- 卵: 1個
- 牛乳: 1カップ
- 溶かしバター: 大さじ2

作り方

1. ボウルに米粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れ、よく混ぜます。

2. 別のボウルに卵を溶き、牛乳と溶かしバターを加えて混ぜます。

3. 液体の材料を粉の材料に加え、よく混ぜ合わせます。

4. フライパンを中火で熱し、バターを少量溶かします。

5. 生地をフライパンに流し入れ、両面がこんがりと焼けるまで焼きます。

レシピ7: レンジでグルテンフリーのチョコレートケーキ



材料

- 米粉30g
- ココアパウダー（無糖）5g
- ベーキングパウダー3g
- 塩（お好みで）ほんのひとつまみ
- きび砂糖20g（砂糖の時は15g位でOK）
- 牛乳（無糖豆乳やアーモンドミルクでも）50g
- 板チョコ　20g

作り方

1. ボウルに米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダー、塩（お好みで）を入れて混ぜ合わせる。
   ✳塩を少し入れると、甘みが引き立ちます。

2. そこへ豆乳、きびオリゴ糖液も加えてよく混ぜます。

3. 3うつわに生地を入れ、上から砕いたチョコを散らします。

4. 低い位置から数回落として空気を抜きます。

5. 4500Wのレンジで、ラップなしで1分半位加熱します。

6. 一旦取り出し、チョコが溶けて表面の生地が乾いていたらOKです。
   生地が指につく時は、10秒ほど加熱を加えます。

レシピ7: グルテンフリークッキー



材料

- 米粉: 1カップ
- 片栗粉: 1/2カップ
- バター: 1/2カップ（室温で柔らかくします）
- 砂糖: 1/2カップ
- 卵: 1個
- バニラエッセンス: 小さじ1
- ベーキングパウダー: 小さじ1
- チョコチップ: 1/2カップ（お好みで）

作り方

1. オーブンを180度に予熱します。
2. ボウルにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜます。
3. 卵とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜます。
4. 別のボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜます。
5. 粉の材料をバターと砂糖のボウルに加え、全体が均一になるまで混ぜます。
6. チョコチップを加えて混ぜます。
7. 生地をスプーンで一口大に分け、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
8. オーブンで10-12分焼き、軽く色がついたら取り出して冷まします。

レシピ８：米粉クレープ



材料

- 米粉：60g
- 卵：１個
- 砂糖：40g
- 牛乳：150cc
- バニラエッセンス：少々
- 油：適量
- クレープに盛り付け用のフルーツ：お好み量

作り方

1. 米粉、卵をしっかり混ぜて砂糖を2回に分けて入れてしっかり混ぜます。
2. 牛乳を少しづつ加えて混ぜます。
3. 有ればバニラエッセンスを加えしっかりと混ぜます。
4. 油を引いたフライパンで焼いていきます。
5. 液をフライパンに流す際は必ずボールの底からその都度混ぜてから流し移します。
6. クレープが焼き上がり、トッピングし完成です。

レシピ９：米粉のアイスクリーム



材料

- 米粉：大さじ3
- 牛乳（無調整豆乳でも可）：300ml
- 砂糖：大さじ3
- バニラエッセンス：お好みで

作り方

1. 材料をすべて鍋に入れて混ぜながら弱火で温めます。
2. ねばりが出てきたら火からおろし、保存容器に入れます。
3. 粗熱が取れたら冷凍庫へ入れて冷やし、固まったら完成です。

まとめ

グルテンフリーレシピは、工夫次第でバラエティ豊かに楽しむことができます。

今回ご紹介したレシピを参考に、ぜひご自宅で試してみてください。グルテンフリーでも、美味しくて健康的な食事を楽しむことができます。グルテンフリーの生活を通じて、健康状態を改善していきます。