

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

# KOMEHACHI CAFÉ CLASS



絶品【生米バンズのハンバーガー】  
レシピ

# komehachi♡cafeclass

この度は、生米バンズで作る【絶品ハンバーガー】グルテンフリー動画レッスンを  
ご受講いただきありがとうございます  
です。

この商品は米粉を買わずに自宅にあり  
そうな材料で、極上のソースで味わうハン  
バーガーです。

お肌のためにグルテンフリー・砂糖不使  
用の自然食で作るハンバーガーを楽しん  
でいただけたら幸いです。

持ち歩きもでき、次の日もふんわりバン  
ズをぜひお試しください。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～  
レシピは各自で保管していただきますようお願い申し上げます。  
komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭  
で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。そ  
の他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく  
お願い致します。

※あえて必要最低限の要点のみで構成されたレシピです。  
動画を見て大事な部分はメモを取ってご自身の成長の糧にし  
ていただければと思います☆☆

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によ  
って火の通りが変わってきます。様子を見ながら加  
熱時間を調節してください。

## お米の話

### お米こそ！日本のスーパーフード♡

夏バテ防止のパワー食 炭水化物とだけ認識されている方が多いですが、実は優れた栄養素がたっぷりなのです！たんぱく質は納豆約1パック分よりも多いのです。

美髪を導くお米の油分が紫外線から守ってくれる働きと、髪や肌につやを与えてくれる成分です。

お米のパワーは海外セレブも大注目!!

スーパーフードとして海外の女性歌手や下着モデルなどからも特に注目されております(^ ^)

### 自律神経を整えてくれる

お米は身体を温めてくれて食物繊維やビタミン、ミネラルも摂れるのでお菓子を食べるよりお米を食べたほうが心の安定にもつながります。

ちなみに小麦粉は体を冷やすので、代謝が低くなりやすいです。



## 生米で作る ハンバーガーバンズ

### 材料(2個分)

- ★生米(浸水後) …100 g (浸水前77g)
- ★きな粉 …10 g
- ★無調整豆乳 …60 g
- ★メープルシロップ…10 g
- ★レモン汁 … 3 g
- ★自然塩 … 2 g
- ★オリーブオイル … 8 g
- ★ベーキングパウダー… 4 g



### 作り方

事前準備：オーブンを180℃に予熱しておく

- 1.★をブレンダーでしっかり混ぜて粒感がなくなったら止める。
- 2.ベーキングパウダーを加えてスプーンなどで軽く混ぜる。
- 3.型に流し込み予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。

表面が軽く割れる程度焼くと、パンとして膨らんでいる証拠です。

くっつき防止のため、良く冷ましてから包丁で半分に切ってください！



## おうちで簡単絶品トマトソース

### 材料(2個分)

- トマト …1 個
- ニンニク …半分
- 玉葱 …半分
- マッシュルーム… 5 個
- オリーブオイル…適量
- 自然塩 … 2 g
- 白胡椒 …少々
- 白ワイン …30 g
- 無塩バター … 5 g

### 作り方

1. トマトは熱湯に5秒入れて湯むきする(皮が気にならない方はそのままOK)
2. 1を食べやすく1センチ角に切る。
3. ニンニクと玉葱をみじん切りにする。
4. マッシュルームを5mm程度にスライスしておく。
5. フライパンを中火にしオリーブオイルを回し入れニンニクと玉葱を焦がさないように炒める。
6. ニンニクの香りがしたらトマトを入れ炒める。
7. 塩と胡椒で味を整えて白ワインを入れる。
8. 沸騰しワインの量が2/3になったら弱火にしバターを入れて完全に溶かす。



## 絶品 生米バunsのハンバーガー

### 材料(2個分)

- ★グラスフェッドビーフ… 100 g
- ★玉葱 …1/4 個
- ★自然塩・胡椒 …少々
- ★ナツメグ …3 振り
- 生米バuns …2 個
- レタス …2 枚
- トマトソース …適量
- 好みでマスタード・マヨネーズ等

包み紙の方法は  
動画をご覧ください

### 作り方

1. ★をフードプロセッサーで10秒ほど混ぜる。
2. 1の食感が残ってる程度で止め、2等分に成型する。
3. 熱く熱したフライパンにオリーブオイルを入れお肉を並べてフライ返しで少しつぶすように平たく焼く。
4. 焦げ目がついたら裏返し蓋をせず焼く。全体の色が変わったらすぐに火を消す。
5. (焼きすぎると肉汁が溢れすぎてうまみが逃げてしまうので注意!)
6. 横半分に切ったバunsにレタス⇒ハンバーグ⇒トマトソースの順にのせてバunsで蓋をする。
7. 軽くつぶすように押す。



- 生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったものです。
- 無調整豆乳はスゴイダイズを使用するとより生クリーム感が強く出せます
- バンズ用きな粉をすべて生米で作ると白くモチツとした食感になります。
- 生米で作るパンは冷蔵庫に入れておいても次の日ふんわりお召し上がりいただけます。
- バンズを3人以上作る際も焼き時間は変更なしで大丈夫です。
- シリコン型で焼くと食感が変わるので、熱の伝わりやすいアルミや耐熱性プラスチックなどの型がおすすめ。
- 動画では耐熱性プラスチックバンズ用を購入しております。何度も繰り返し使えて便利です。

## 安心食材の選び方

### お米

農薬不使用が安心安全ですがなかなか手に入らないかと思  
います。

心配な方は洗って1日(12~24時間)しっかり浸水させてお  
召し上がりください♪

### 野菜

なるべく無農薬・植物性肥料を選びましょう。

有機野菜は動物のフンを利用しておりその動物は、どのよ  
うなエサを食べてどのような環境で育っているか全く不明  
です。

有機野菜の安全性は、高くないと思われます。

### 赤ワイン

酸化防止剤は頭痛の原因。ぜひ無添加のワインをご利用く  
ださい！

### 牛肉

グラスフェッドビーフを使用しています。牧草を食べてい  
る牛の肉は臭みがなく抗生物質やワクチンも打たれていな  
いので健康そのものなので食べるとパワーが違います！

作ったこと、受講したこと  
良かった点などレビューや  
LINE・SNS等でメッセージ頂けると  
今後の励みにいたします♥

日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。