

ヘルシーハットオリジナル

人気のミックス粉シリーズ

宮城・山形産の特別栽培ササニシキの米粉をベースに作った人気のミックス粉シリーズ。自宅でも手軽に作れるよう、お総菜やスイーツで好評のピュアキッチン アイデアで生まれました。卵や小麦を使わなくても、出来映えにも味にも自信アリ！です。



ま
巻かせて！

あらまあ、不思議！

たまご料理の素

卵・牛乳・小麦・大豆 不使用

ウインナーを巻いたり
お野菜や焼き海苔をまいたり
様々なバリエーションを楽しんでね。



家庭で用意するもの
・菜種油、グレープシードオイル
などの植物油

牛乳	卵	大豆	小麦	米
×	×	×	×	○

No.1337 50g × 3袋

556円

【調理例】

上：だし巻たまご風
下左：錦糸たまご風
下右：クレープ



【原材料】 米粉、さつまいも粉、てんさい糖、ベーキングパウダー、かぼちゃパウダー、食塩

あこがれだった卵焼きにチャレンジしてみませんか？ボールにミックス粉をあげ、水と油を入れて1～2分混ぜ、フライパンで焼いて熱いうちにクルクルッと巻くだけで「卵焼き」の出来上がり！またはレンジでチンするだけで薄焼きたまご風や、ちらし寿司に飾る金糸卵が簡単にできます。彩りがきれいで時間が経っても柔らかいままなので、お弁当にも大だすかりです。

さらに、クレープもカンタンにできます。豆乳ホイップを絞ったり、ジャム、イチゴやバナナなどのフルーツをトッピングして巻けば、もう「わが家はクレープ屋さん」です。甘さを控えてあるので、ライスペーパーの様にレタスやお肉、えび等を巻いてエスニック料理風にもお召し上がり頂けます。これでお料理のレパートリーがぐんと広がりますよ。お子さんと一緒にチャレンジして下さい。

天ぷら ミックス粉 お好み焼き

ふわっとサクッと



天ぷら粉をもっと上手に揚げたい！どうしてもふわふわサクとした食感が出せない！そんなお母さんの声におこたえし、手軽に美味しく天ぷらが作れるミックス粉を作ってみました。



牛乳	卵	大豆	小麦	米
×	×	×	×	○

水を加えて良くかき混ぜるだけ。ポイントは水を入れたら、ゴムベラで1～2分、回数にすると100回以上グルグルと手早くかき混ぜること。米粉やひえ粉は吸水に時間がかかるので、はじめはポタポタした感じですが、混ぜていくとトロトロの状態になります。時間をおかず、170～180℃の油で揚げてください。かき揚げやフライの衣の時は、ほんの少し水を少な目にし、具につきやすいようにするのがコツです。レッツ、チャレンジ！

No.1334 100g × 2袋 472円

【原材料】 米粉、ホワイトソルガム粉、タピオカ粉、ベーキングパウダー、さつまいも粉、かぼちゃパウダー

〈天ぷらの作り方〉

- ①ミックス粉100gに水130ccを加え、ゴムベラ等で良くかき混ぜます。
- ②お好みの具に①をつけ、180℃くらいの油でカラッと揚げます。

※水を入れすぎた場合には、お手持ちの米粉やソルガム粉等を加えて調節してください。

※お好み焼きの場合は、①にキャベツや肉など、お好みの具を加えて良く混ぜます。フライパンやホットプレートなどで両面を焼いて出来上がり！

サクッと 米パン粉

待望のお米のパン粉が遂に登場！
サクとした食感 食欲をそそるきつね色！

小麦のパン粉に近いサクとしたフライができます。卵や小麦が使えない場合は、上記の「天ぷら&お好み焼きミックス粉」を水とごし、溶き卵と小麦の代わりに使うと、パン粉もつきやすく全体がカラッと揚がります。コロッケやフライに是非挑戦してみてください。お弁当もこれでパッチリ！！



牛乳	卵	大豆	小麦	米
×	×	×	×	○

冷凍

No.1333 100g

252円

【原材料】 米粉、ひえ粉、タピオカ粉、綿実ショートニング、てんさい糖、生イースト、塩

自然食品とアレルギー対策の店

ヘルシーハット

ご注文は…TEL.022-264-1898 FAX.022-264-1806 <http://www.healthy-hut.co.jp> まで

お米で作った

ホットケーキミックス

ヘルシーハットのホットケーキ（冷凍）はデザートの中でも一番人気なのですが、お子さんも大好きなホットケーキをおうちでも手軽に美味しくできないものかと、ミックス粉を作ってみました。これが、小麦とあまり変わらない美味しさに完成し、なかなかの傑作です（自画自賛！）

お好みの油と水を加え、手早くかき混ぜ弱火で両面をやさしく焼いてください。焼きすぎないように注意してね。便利な小袋で2回分になっています。フライパンで手軽にホットケーキ！！楽しいヨ！



No.6852 90g × 2袋

556円

【原材料】 米粉、ひえ粉、タピオカ粉、さつまいも粉、ベーキングパウダー、かぼちゃパウダー、てんさい糖

牛乳	卵	大豆	麦	米
×	×	×	×	○

作り方

家庭で用意するもの
・植物油（菜種油またはグレープシードオイル）

- ①ボールにホットケーキミックス1袋（90g）を入れ、菜種油またはグレープシードオイル20gと水70ccを加えます。
 - ②フライパンを弱火にかけ温め、ペーパーなどを使って、薄く油をひきます。
 - ③ボールの中の材料を1～2分よくかき混ぜ、温まったフライパンに手早く流し込みフタをします。
 - ④約3分を目安に両面を焼いて出来上がり！焦げ目をあまり付けずにゆっくり弱火で焼くのがコツです。
- ※1袋（70g）で小さめホットケーキが2枚、または大きめのホットケーキが1枚焼けます。

蒸しパンも美味しくできちゃう！ ママの手作りおやつはいかが？

ふんわりケーキミックス

パースターケーキを手作りしたいけど、ケーキ台を上手に作る自信がない…と悩んでいるママへ！もう大丈夫！きれいなケーキ台が簡単にできます。お手持の油またはA-1マーガリンと水（できればりんごジュースや白ブドウジュースで作るとさらに美味しい）を加え、蒸す直前にベーキングパウダーを加えます。後は蒸気の十分に上がった蒸し器で蒸すだけ。キサンタンガムなどの添加物がなくてもきれいにふくらみ、自然な味に仕上がります。



牛乳	卵	大豆	麦	米
×	×	×	×	○

No.6853 170g 577円

【原材料】 米粉、ひえ粉、タピオカ粉、さつまいも粉、かぼちゃパウダー、ビートグラニュー糖

〈作り方〉

15cm型1台分、
カップケーキ型なら
7～8個分

家庭で用意するもの
・A-1マーガリンまたは、植物油
・ベーキングパウダー

- ①ミックス粉1袋（150g）をボールに入れ、油20cc（またはA-1マーガリン20g）と水（またはジュース）200ccを加え、ゴムベラ等で1～2分早くよくかき混ぜます。
- ②はじめのうちはドロドロしますが、だんだんとトロトロ状になってきたら、ベーキングパウダー8gを加え、さらによくかき混ぜます（50回くらい）
- ③油を塗った型に流し込み、十分に温めておいた蒸し器で強火で13分蒸します（カップケーキの場合は8分くらい）。
- ④中央に竹串をさして何もつかなかったらできあがりです。
- ⑤完全に冷めてからお好みの厚さにスライスしトッピングしてください（切りにくい場合は、冷蔵庫で冷やすとうまく切れます）。

お米アレルギーに対応した、ホワイトソルガムベースです

ソルガムケーキミックス



水200ccををくわえよく混ぜて型に流し込み、蒸し器で16～17分蒸すだけでケーキ台ができます。

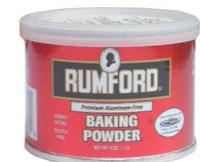
ホットケーキの場合は、同じ生地をそのまま焼くだけ。油を少し加えるとより美味しくなります。

卵	乳	小麦	大豆	米
-	-	-	-	-

No.6854 170g 525円

【原材料】 ホワイトソルガム粉、ビートグラニュー糖、さつまいも粉、タピオカ澱粉、サゴヤシ澱粉、ベーキングパウダー、かぼちゃパウダー

ベーキングパウダー



■アルミニウム不使用、良く膨らみます

※市販の多くのベーキングパウダーは、焼きミョウバン（硫酸アルミニウムカリウム）を含んでいます。

アリサン No.4642 114g 262円

卵	乳	小麦	大豆	米
-	-	-	-	-

【原材料】 第一リン酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム、コーンスターチ

A-1マーガリン



■菜種油を主原料にしたマーガリンです。大豆、牛乳は含んでいません。

冷蔵

ポーソー No.1981 225g 472円

卵	乳	小麦	大豆	米
-	-	-	-	-

【原材料】 なたね油、食用精製加工油脂（なたね、食塩、乳化剤（なたね油由来）、香料

◎オーガニックメープルシロップ

有機栽培の楓の樹液100%。ホットケーキにピッタリです。

■ピン入り
■プラスチックの小瓶風の容器

ムソー No.4841 250ml 1029円

アレガニ No.4845 100ml 483円

【原材料】 砂糖楓の樹液100%（有機栽培・カナダ産）

◎ビートオリゴ

ビート大根（甜菜大根）から作った体に優しいオリゴ糖シロップです。酸に強いので、消化されることがなく大腸に達しビフィズス菌のエサになりこれを増やします。しかもカロリーは普通の砂糖の約70%と控えめ。ホットケーキにもピッタリです。

ニッテン商事 No.4831 300g

会員価格472円
（通常価格525円）

【原材料】 ビート糖蜜

パンプキンプリン・ミックス

かんたんにできちゃう



1袋で  こんなに作れちゃう！

水または豆乳を加えて溶かし、火にかけて沸騰させ、プリンカップに入れて冷やすだけ。小さなお子さまと一緒にプリン作りが楽しめます。

No.6808 カaramel付 525円

内容量：83g No.6809 カaramelなし 441円

【原材料】 かぼちゃ、ビートグラニュー糖、米粉（ササニシキ）、さつまいも、寒天別添カaramelソース（砂糖（サトウキビ、甜菜））



牛乳	卵	大豆	麦	米
×	×	×	×	○