

アレンジレシピ集

国産素材 五目炒飯 焼豚入り

1. あんかけ五目炒飯

材 料

- ・五目炒飯 焼豚入り 1袋 (230g)
- ・市販のインスタントの中華スープの素 (フリーズドライなど) 1回分
- ・レタス 適量
- ・片栗粉 適量

作り方

1. 「五目炒飯 焼豚入り」をフライパンで炒めます。
2. 鍋にインスタントの中華スープの素に規定の湯量より多め (約 1.2 倍～1.4 倍) の熱湯を入れ、中華スープをつくります。
中華スープが入った鍋を火にかけ、そこに適度な大きさのレタスを適量入れた後に、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
3. 炒めた「五目炒飯 焼豚入り」を皿に盛付け、まわりに先につくった中華スープをかけた後、あんかけ五目炒飯の完成です。

2. たっぷりチーズが入ったドリア

材 料

- ・五目炒飯 焼豚入り 1袋 (230g)
- ・市販のホワイトソース 適量
- ・シュレッドチーズ (なければとろけるチーズなどでも良い) 適量

作り方

1. ホワイトソースを加熱します。
2. 「五目炒飯 焼豚入り」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
3. 耐熱皿に加熱した「五目炒飯 焼豚入り」を入れ、ホワイトソースをまんべんなくかけて、上からシュレッドチーズをかけます。
4. 3 でつくったものをオーブントースターで 10 分～15 分ほど加熱したら完成です。

※チーズを溶かすだけでしたら、電子レンジであたためるのも可。

3. なんちゃってピザ

材 料

- ・ 五目炒飯 焼豚入り 1袋 (230g)
- ・ 市販の春巻の皮 2枚
- ・ シュレッドチーズ (なければとろけるチーズなどでも良い) 適量

作り方

1. 「五目炒飯 焼豚入り」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. フライパンを覆うぐらいのアルミホイルを用意します。その上に春巻の皮をおき、その春巻きの皮の一面に温めた「五目炒飯 焼豚入り」をうすくひろげるようにのせます。
さらに、その上にシュレッドチーズを適量のせます。
3. 2でつくったものをアルミホイルごとフライパンにのせ、蓋をして加熱します。チーズがとければ、なんちゃってピザの完成です。
あとはお好みの大きさにカットしてお召し上がりください。

ビビンバ炒飯でつくっても
おいしいです！

ビビンバ炒飯

1. 簡単クッパ

材 料

- ・ ビビンバ炒飯 1袋 (230g)
 - ・ 市販のインスタントの中華スープの素 (フリーズドライなど) 1回分
- ※わかめスープでもたまごスープでもどちらでも可

作り方

1. 「ビビンバ炒飯」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. インスタントの中華スープの素に規定の湯量より多め (約2倍) の熱湯を入れ、中華スープをつくります。
3. そのスープの中に温めた「ビビンバ炒飯」を入れれば、ご飯の味がスープに染み出し、簡単クッパの完成です。

高菜ピラフでつくっても
おいしいです!

2. 和風キンパ ※キンパ…韓国版海苔巻

材 料

- ・ ビビンバ炒飯 1袋 (230g)
 - ・ のり (巻寿司用) 2枚
- ※ビビンバ炒飯に味がしっかりついている為、“韓国のり”より“和のり”がおすすめです!

作り方

1. 「ビビンバ炒飯」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
 2. “のり”の上に温めた「ビビンバ炒飯」をのせ、のり巻きをつくと完成です。
- あとはお好みの大きさにカットしてお召し上がりください。

3. ライスチヂミ

材 料

- ・ ビビンバ炒飯 1袋 (230g)
- ・ 卵 2個
- ・ 油 (ごま油) 適量

作り方

1. 「ビビンバ炒飯」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. ボールに卵2個を割り、ほぐします。
3. 温まった「ビビンバ炒飯」を2に入れ、混ぜ合わせます。
4. 熱したフライパンに油 (ごま油がおすすめ) をひき、チヂミのように形づくり、両面を焼いたら完成です。
あとは、ポン酢などをつけてお召し上がりください。

国産素材 鶏ごぼうピラフ

1. 鶏ごぼういなり

材 料

- ・ 鶏ごぼうピラフ 1袋 (230g)
- ・ 市販の味付けいなりあげ 適量

作り方

1. 「鶏ごぼうピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. 味付けいなりあげに温めた「鶏ごぼうピラフ」をつめると完成です。

2. 簡単のり巻

材 料

- ・ 鶏ごぼうピラフ 1袋 (230g)
- ・ 韓国のり (大判) 2枚

作り方

1. 「鶏ごぼうピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. “韓国のり”の上に温めた「鶏ごぼうピラフ」をのせ、のり巻きをつくと完成です。
あとはお好みの大きさにカットしてお召し上がりください。

※韓国のりが家にはない場合は、のり (巻寿司用) でのり巻をつくった後、ごま油と塩を手になじませてからそのままのり巻きになじませると、簡易韓国のりの完成です。

国産素材 高菜ピラフ

1. ひとくち高菜お好み焼き

材 料

- ・ 高菜ピラフ 1袋 (230g)
- ・ 卵 2個
- ・ じゃこ 適量

作り方

1. 「高菜ピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. ボールに卵2個を割りほぐした後にじゃこを適量入れて、そこに温めた「高菜ピラフ」を混ぜ合わせます。
3. 2で混ぜ合わせたものを熱したフライパンに小判型でお好み焼きのように両面焼いて完成です。
焼く際、うすめに少しおさえぎみに焼くとカリッと感が出ておいしく出来上がります。
おやつとして楽しんでいただける一品です。

2. 高菜茶漬け

材 料

- ・ 高菜ピラフ 1袋 (230g)
- ・ ほんだし 適量
- ・ ごま油 少々

※お湯カップ2/1に対し、「ほんだし」小さじ3/2 ぐらい

作り方

1. 「高菜ピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. 温めた「高菜ピラフ」を適当な大きさの三角おにぎりにし、ごま油をひいたフライパンで焦げ目をつけます。
3. ほんだしとお湯でだしをつくりします。
4. 2でつくった焼高菜おにぎりを器にいれ、その上から3でつくっただしをかけたら、高菜茶漬けの完成です。

朝日米を使ったエビピラフ

1. 簡単！ライスサラダ

材 料

- ・朝日米を使ったエビピラフ 1袋 (230g)
- ・お好みの野菜 (レタス、アボカド etc)
- ・シーザードレッシング

作り方

1. 「エビピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. お好みでお酢を適量かけ、混ぜる。
3. お好きな野菜をトッピングして出来上がり。

2. 簡単！エビドリア

材 料

- ・朝日米を使ったエビピラフ 1袋 (230g)
- ・トマトソース
- ・とろけるチーズ
- ・パセリ

作り方

1. 「エビピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. トマトソースとチーズをかけ、オーブントースターで焼く。
3. お好みでパセリをかけて出来上がり。

朝日米を使ったチキンライス

1. チキンライスのロコモコ風

材 料

- ・ハンバーグ（市販）
- ・朝日米を使ったチキンライス 1袋（230g）
- ・卵
- ・お好みの野菜（レタス、アボカド、ミニトマト etc）

作り方

1. 「チキンライス」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. 目玉焼きを作る。
3. ご飯の上に具材をのせて出来上がり。

2. ひとくちオムライス

材 料

- ・朝日米を使ったチキンライス 1袋（230g）
- ・卵
- ・ケチャップ

作り方

1. 「チキンライス」を電子レンジで記載の時間どおり温め、ひとくち大に丸める。
2. タコ焼き機に卵液を流し込み、少し固まってきたら1を入れ、くるくる回す。
3. ケチャップをかけて出来上がり。
お弁当の一品に便利です。

朝日米を使った梅としらすのピラフ

1. ふっくらいなり寿司

材 料(10~14個分)

- ・油揚げ 5~7枚
- ・朝日米を使った梅としらすのピラフ 1袋(230g)
- ・調味料 油揚げ(醤油:大さじ2 砂糖:大さじ2 みりん:大さじ2
だしの素:大さじ1/2 水:2合)

作り方

1. 「梅としらすのピラフ」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
2. 油揚げをまな板にのせ、上からお箸をころころ転がす(開きやすくなる)。
3. 半分に切って熱湯に入れて1~2分茹でて油抜きする。ザルにあげてあら熱を取り、手で挟んで水気を押し絞る。
4. 鍋に調味料と油揚げを入れ、中弱火で落としふたをして煮る。
煮汁が少し残るくらいで火を止め、そのまま冷まし残りの汁を吸わせる。
5. ピラフをわら型に握る。油揚げの煮汁は手のひらで軽く押し絞る。
6. ピラフを油揚げに詰め、形を整えて完成。詰めすぎないのがコツです。

朝日米を使った焼そばめし

1. オムそば

材 料

- ・朝日米を使った焼そばめし 1袋(230g)
- ・バター、マヨネーズ、ケチャップ 適量
- ・卵 3個

作り方

1. 「焼そばめし」を電子レンジで記載の時間どおり温めます。
温め後、ひとくち大に丸める。
2. フライパンにバターを引いて、熱し、卵を流し入れ、上にかぶせる卵を作る。
3. 焼きそばめしに卵をかぶせ、マヨネーズ・ケチャップをかければ完成。
お弁当の一品に便利です。