

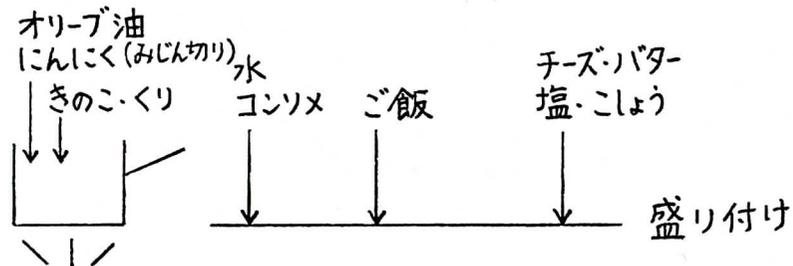
「淡雪こまち玄米」レシピ集

栗ときのこの玄米リゾット(さっぱり味)

「淡雪こまち玄米」ご飯	150g
しいたけ	20g
しめじ	15g
マッシュルーム	15g
エリンギ	15g
くり(生)	3個
オリーブ油	1.5g
にんにく	2.5g
コンソメ	1g
水	300ml
粉チーズ	1.5g
バター	3g
塩・こしょう	適量



エネルギー	384kcal	たんぱく質	9.1g
脂質	6.6g	食塩	0.8g

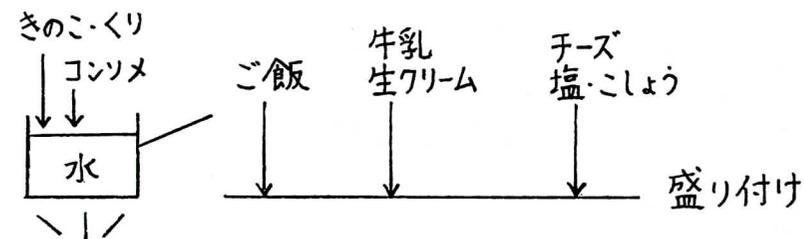


栗ときのこの玄米リゾット(こってり味)

「淡雪こまち玄米」ご飯	150g
しいたけ	20g
しめじ	15g
マッシュルーム	15g
エリンギ	15g
くり(生)	3個
水	100ml
コンソメ	1g
牛乳	100ml
生クリーム	100ml
粉チーズ	3g
塩・こしょう	適量



エネルギー	847kcal	たんぱく質	13.6g
脂質	51.6g	食塩	0.6g

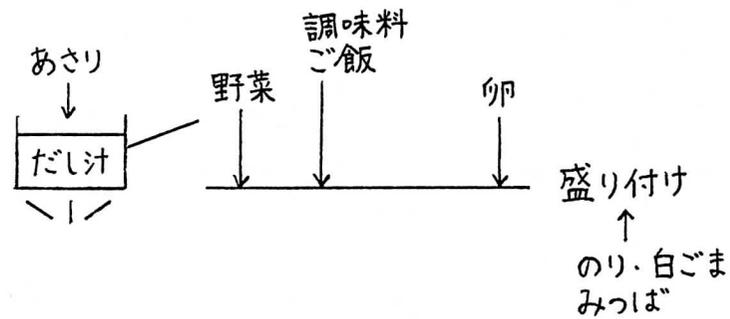


深川風玄米雑炊

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 100g
- あさり(むき身) 30g
- 大根 20g
- ねぎ 20g
- だし汁 200ml
- みそ 10g
- しょうゆ 2g
- 卵 20g
- のり 適量
- 白ごま 適量
- みつば 3g



エネルギー	250kcal	たんぱく質	10.5g
脂質	4.7g	食塩	2.5g

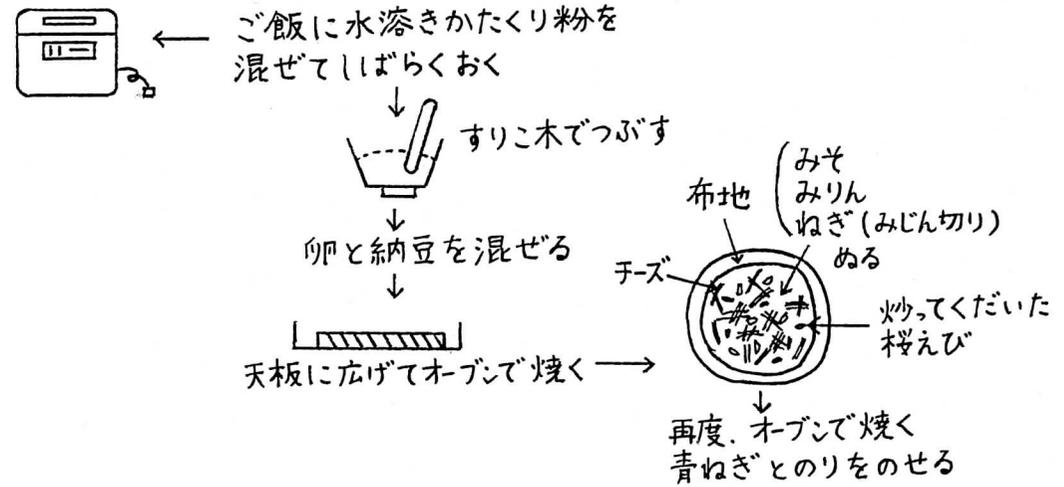


和風玄米ピザ

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 400g
- かたくり粉 2g
- 水 15g
- 卵 50g
- ひきわり納豆 50g
- みそ 50g
- みりん 25g
- ねぎ 50g
- 桜えび 15g
- ピザ用チーズ 100g
- 青ねぎ 13g
- のり 適量

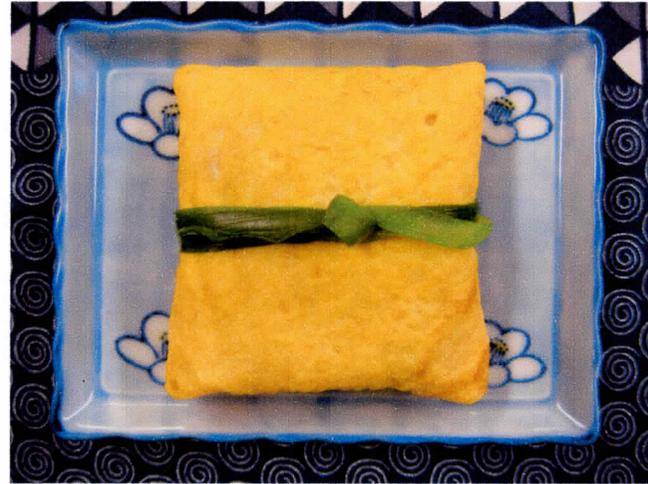


エネルギー 1,400kcal たんぱく質 65.0g
脂質 43.9g 食塩 9.7g

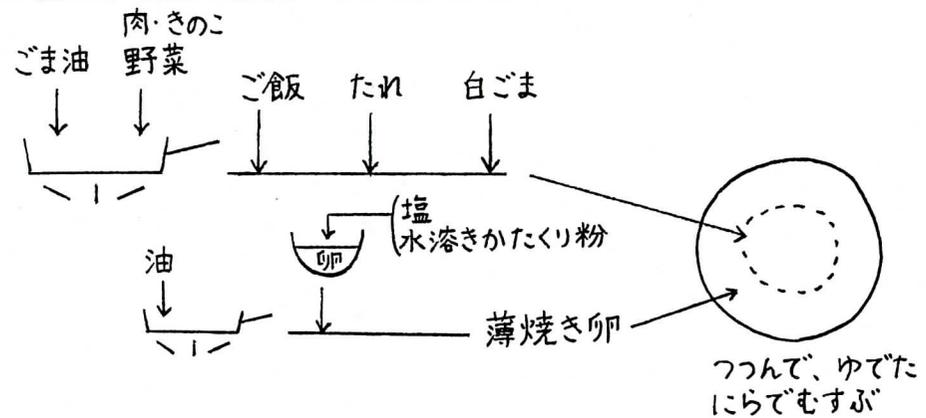


玄米の韓国風玉子包み

「淡雪こまち玄米」ご飯	100g
牛ひき肉	25g
もやし	25g
ねぎ	18g
にんじん	12g
しいたけ	1/2枚
白菜キムチ	18g
ごま油	3g
焼肉のたれ	10g
白ごま	2g
卵	1個
かたくり粉	0.7g
水	2g
塩	適量
油	適量
にら	1本



エネルギー 388kcal たんぱく質 16.4g
脂質 15.4g 食塩 1.7g

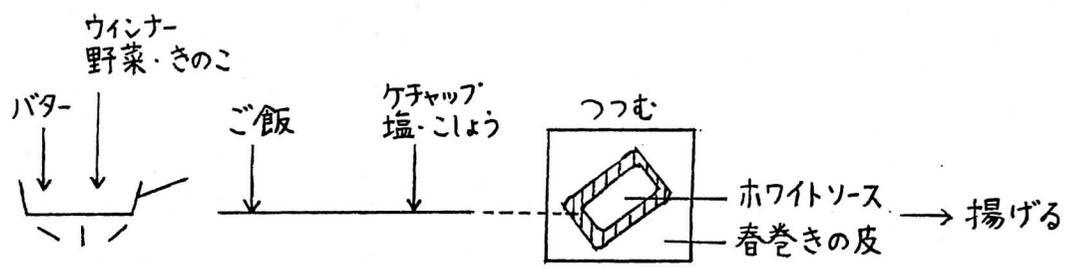


玄米の洋風春巻き

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 80g
- ポークウィンナー 1本
- 玉ねぎ 10g
- ミックスベジタブル 10g
- マッシュルーム(缶) 7g
- バター 3g
- トマトケチャップ 8g
- 塩・こしょう 適量
- ホワイトソース(缶) 30g
- 春巻きの皮 1枚
- 揚げ油 適量



エネルギー 325kcal たんぱく質 6.5g
 脂質 13.1g 食塩 1.0g

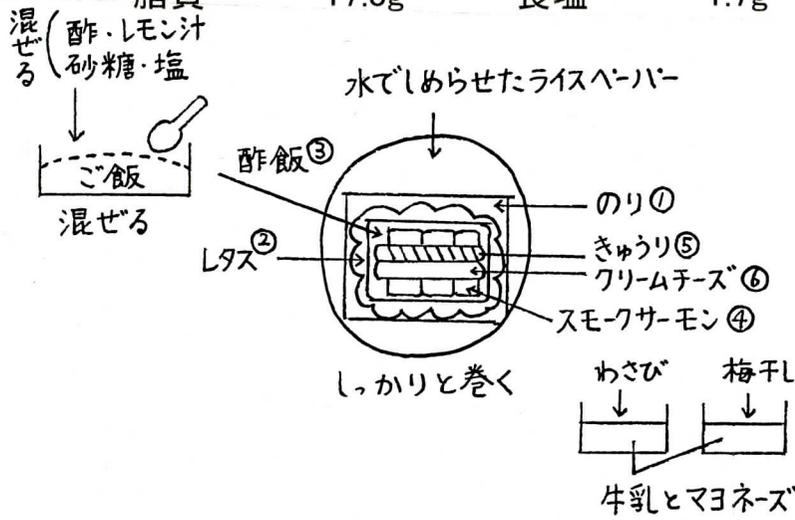


玄米の生春巻き

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 30g
- 酢 1.3g
- レモン汁 0.6g
- 砂糖 0.8g
- 塩 適量
- スモークサーモン 15g
- きゅうり 13g
- クリームチーズ 13g
- サニーレタス 2g
- のり 2g
- ライスペーパー 1枚
- 牛乳 15g
- マヨネーズ 15g
- わさび 2g
- 梅干し 3g



エネルギー 246kcal たんぱく質 7.4g
脂質 17.3g 食塩 1.7g

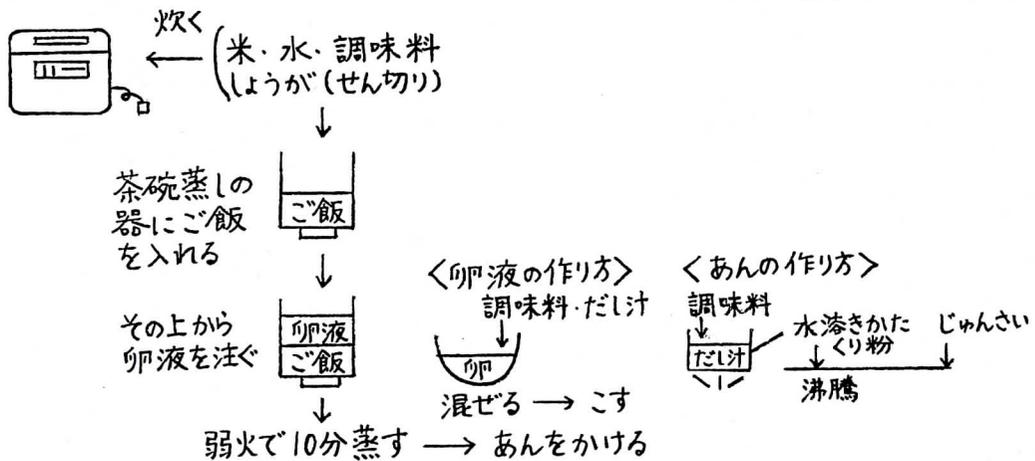


玄米茶碗蒸し

- 「淡雪こまち玄米」 40g
- 水 65ml
- しょうが 2g
- 塩 適量
- しょうゆ 3g
- 酒 3g
- 卵 25g
- だし汁 70ml
- 塩 0.6g
- しょうゆ 0.7g
- だし汁 30ml
- 塩 0.3g
- しょうゆ 1g
- みりん 1g
- じゅんさい 10g
- かたくり粉 1g
- 水 2g



エネルギー 194kcal たんぱく質 6.6g
脂質 3.7g 食塩 1.9g

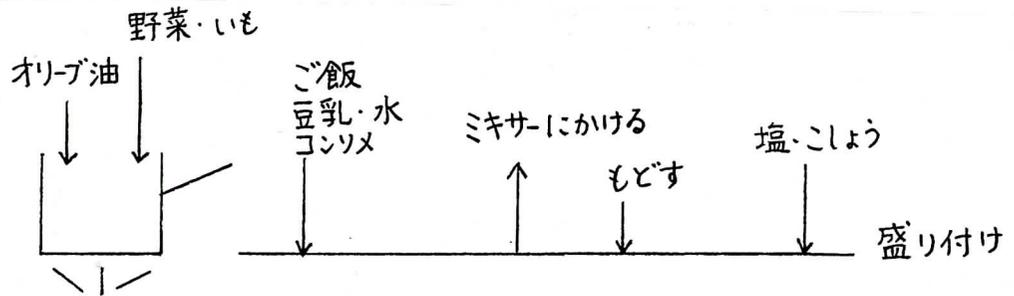


玄米のポタージュ

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 25g
- キャベツ 13g
- さつまいも 25g
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 20g
- オリーブ油 6g
- 豆乳 25ml
- 水 適量
- コンソメ 1/2個
- 塩・こしょう 適量



エネルギー 164kcal たんぱく質 2.4g
 脂質 6.9g 食塩 1.0g

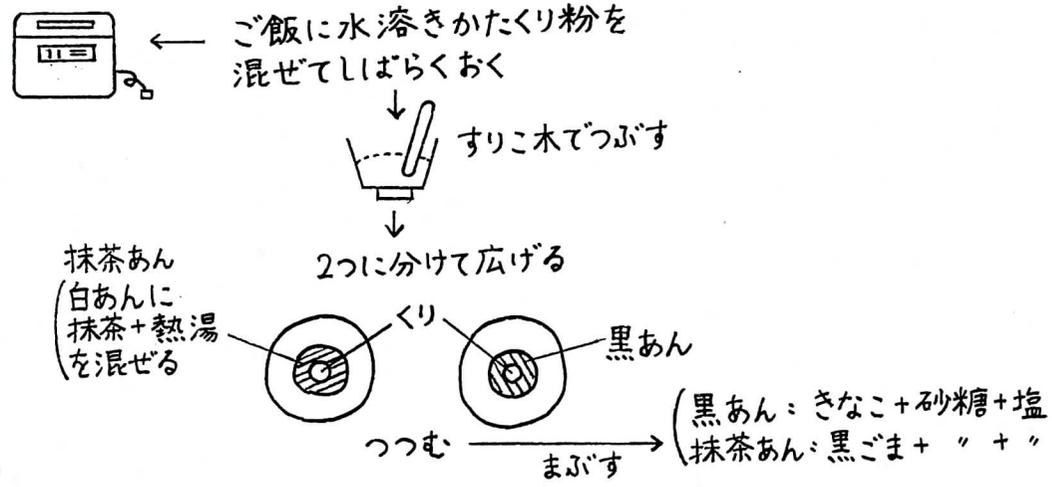


玄米おはぎ

- 「淡雪こまち玄米」ご飯120g
- かたくり粉 2g
- 水 6g
- 黒あん 30g
- きなこ 5g
- 砂糖 5g
- 塩 0.1g
- 白あん 30g
- 抹茶 0.1g
- 熱湯 0.4g
- 黒すりごま 4g
- 砂糖 4g
- 塩 0.1g
- 栗甘露煮 2個



エネルギー 448kcal たんぱく質 12.3g
脂質 5.1g 食塩 0.2g

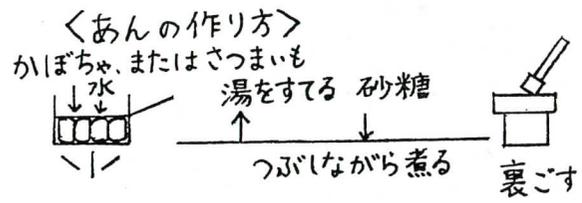


玄米ごま団子

- 「淡雪こまち玄米」ご飯 55g
- かたくり粉 0.6g
- 水 2g
- かぼちゃ 20g
- 砂糖 6g
- 白ごま 5g
- さつまいも 13g
- 砂糖 6g
- 黒ごま 5g
- 揚げ油 適量



エネルギー 288kcal たんぱく質 3.9g
脂質 11.8g 食塩 0g



← ご飯に水溶きかたくり粉を混ぜてしばらくおく

