

## 【ビスケットのアレンジ】

★チーズタルト～ブルーベリージャム味～（15cm型）

〈材料〉	ビスケット	10～15枚
	無塩バター	40g
	クリームチーズ	200g
	生クリーム	200g
	ブルーベリージャム	80g
	レモン汁	小さじ1
	粉ゼラチン	小さじ1（水大さじ1に振り入れふやかす）

〈作り方〉

- ①ビスケットをポリ袋に入れ粉々にする。
- ②バターを電子レンジで500W30秒ほど加熱。
- ③①と②を混ぜ合わせ、型に敷き詰める。
- ④クリームチーズを500W30秒ほど温め、常温に戻した生クリームとジャムを加えなめらかに練る。レモン汁を加え味を整える。
- ⑤ふやかしたゼラチンを500W10秒ほど温め溶かし、④に加え素早く混ぜる。
- ⑥③の型に流し込みラップをかけて冷蔵庫で冷やす。（1～2時間ほど、急ぐときは冷凍庫で）

★チョコレートムースタルト

〈材料〉	ビスケット	10 ~ 15 枚
	無塩バター	40 g
	チョコレート	30 g
	無塩バター	15 g
	卵	1 個
	砂糖	10 g

〈作り方〉

①～③まではチーズタルトと同じ。

④チョコレートは湯煎で溶かし、柔らかくしたバター（15 g）と混ぜ合わせる。

⑤卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は④に加え合わせる。

⑥卵白は砂糖を2回に分けて入れながら硬めに泡立てメレンゲを作る。

⑦④のボールに⑥のメレンゲを加えふわっと混ぜ、タルト型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。

★簡単ティラミス

〈材料〉	ビスケット	8枚
	ヨーグルト(無糖)	300g
	砂糖	大さじ1
A	{	
	インスタントコーヒー	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	お湯	大さじ1/2
	ココアパウダー	適宜

〈作り方〉

- ①ヨーグルトと砂糖（大1）を混ぜる。
- ②Aを混ぜる。
- ③容器に②を入れ、ビスケットを並べ、その上にヨーグルトを入れる。容器に合わせビスケットとヨーグルトを交互に重ね2~4層にする。
- ④1晩以上冷蔵庫で休ませる。
- ⑤④をスプーンなどですくってさらに盛り、ココアパウダーをかける。

## ★チョコフレーク

〈材料〉 チョコレート、シリアル、ナッツ類、ビスケット 好きなだけ  
マシュマロ 適量 ( 入れ過ぎに注意 )

〈作り方〉

- ①厚手のジップロックなどにチョコレート、マシュマロを入れ、30秒くらいずつレンジにかけてチョコレートを完全に溶かす。
- ②①にビスケットを割りながら、その他の物も入れてチョコレートを全体にからませる。
- ③クッキングシートに②を適当な大きさにまとめながら並べる。
- ④冷蔵庫などで冷やし固める。

## ★ココアボール～トリュフ風～

〈材料〉 ビスケット 5枚 ( 1パック )  
リンゴジュース 大さじ5  
干しブドウ 大さじ2  
ミックスナッツ 50g  
ココアパウダー 適宜

〈作り方〉

- ①ビスケットをポリ袋に入れて粉々にする。
- ②①にリンゴジュースを入れ混ぜ合わせしっとりせる。

③ミックスナッツ、干しブドウを細かく切り、②に加えて混ぜ合わせる。

④③を一口大に丸める。(1個18g前後で12個くらいできる)

⑤④にココアパウダーをたっぷりまぶしつける。

## 【梅がゆのアレンジ】

### ★チジミ

〈材料〉 「梅がゆ」1パック

米粉または小麦粉 大さじ2

焼きのり 1/2枚

小ねぎ、三つ葉、大葉など適宜

しらす干し、桜えび、豚肉、ベーコンなど適宜

ポン酢、しょう油、ソースなどお好みで適宜

水 100ml

〈作り方〉

①「梅がゆ」のアルファー化米と梅をボールに移す。

②水を加え混ぜる。

③ネギ等をきざみ、しらす干しやベーコンなどを準備する。この間に米がふやけて、初めは

サラサラしていたのがモッタリとしてくる。

④②に③を加えて混ぜ、焼きのりの上に全量をのせ広げる。フライパンの上では広げにくい。

⑤フライパンに油をしき、④をお米側をフライパンにのせ焼く。蓋をし中火で 2 分くらい焼き、きつね色になったら裏返して焼く。(ベーコン等の場合は油をひかずベーコンをフライパンにあてるようにのせてベーコンの油で焼く)

⑥好みで、ポン酢やソースなどをぬる。中身によっては何もつけなくても十分おいしい。

### ★団子汁

〈材料〉 「梅がゆ」 1パック

みそ汁、澄まし汁など汁物を適宜

米粉、または小麦粉、片栗粉から 1種類 大さじ 2

水 40ml

〈作り方〉

①アルファー化米をボールに移し粉類と合わせ、水を加えて練る。

②汁物を温めて、その中に①を団子状に丸めて入れ煮る。

### ★五平餅風焼き団子

〈材料〉 「梅がゆ」 1パック

米粉または小麦粉、片栗粉から1種類 大さじ2

水 40ml (別に水大さじ2~3)

油 大さじ1

クルミ味噌(甘味噌にクルミを混ぜる)、ごま味噌、しょう油など適宜

〈作り方〉

①アルファ化米をボールに移し粉類と合わせ、水を加えて練る。

②ボールに布巾をかぶせて少し休ませる(15分程度)。

③②を小判形に成型し、油をぬったフライパンで焼く。両面に少し焼き色が付いたら、水大さじ2~3を入れ蓋をして蒸し焼きにする。

④米がふっくらし焼けたら、クルミ味噌などを好みでぬる。

#### ★野菜ポタージュ

〈材料〉 「梅がゆ」 1パック

ニンジンやコーン、枝豆、かぼちゃ等お好みの野菜適宜

固形スープの素 1個

水 400ml~500ml

塩、コショウ、生クリーム お好みで適宜

〈作り方〉

- ①お好みの野菜を小さく切り、柔らかく煮る。
- ②①にアルファ化米を加え、火を止めて蓋をし5分程蒸らす。
- ③②をミキサーにかけ、鍋に戻してスープの素、塩・コショウで味付けする。
- ④盛り付けて、お好みで生クリームなどを回しかける。

## 【五目御飯のアレンジ】

### ★トマトリゾット

〈材料〉 安心米【五目ご飯】 1パック

トマト 完熟1個またはトマトジュース、トマト缶など

( トマトジュース: 200ml、トマト缶: 固形分と汁で150g )

水 500ml ( トマトジュース使用の時は400ml )

固形スープの素 1個 ( 無くても大丈夫 )

塩・コショウ 適宜

好みにチーズ ( 粉チーズ、ピザ用チーズなど )、オレガノ適宜。

〈作り方〉

- ①鍋にアルファ化米と水、トマト等を加え弱火で5分程煮る。固形スープの素もあれば加える。

②5分程煮たのち、火を止めチーズを加えて蓋をして5分程蒸らす。

③味を見て、塩・コショウで調整し盛り付ける。好みにオレガノを振りかける。

#### ★チャーハン風五目ご飯

〈材料〉	安心米【五目ご飯】	1パック
	玉ねぎまたは長ネギ	中 1/2 個またはネギ 1/2 本
	豚肉またはベーコンなど	豚小間肉 100g、ベーコン 70g 程度
	塩・コショウ	適宜
	油	大さじ 1

〈作り方〉

①安心米は、作り方を参考に食べられる状態に戻す。

②肉類、ねぎを細かく切り、油を敷いたフライパンで炒める。

③①の安心米を②に加え混ぜ合わせ、味をみて塩・コショウで調整する。

#### ★ドリア

〈材料〉	安心米	1パック
	水	500ml

ピザ用ミックスチーズ	100g程度
鶏肉またはベーコンなど	100g程度
塩・コショウ	適宜
オレガノ、オリーブオイル	適宜

〈作り方〉

- ①鍋に油を入れ食べやすく切った肉類を炒め、水と安心米を加え5分程煮てさらに5分蒸らす。
- ②①の味を調整し、グラタン皿に盛り付けチーズをのせ、オーブントースターなどで5分焼く。
- ③お好みでオレガノ、オリーブオイルなどをかけ、パセリのみじん切りなどを散らす。