

# おいしい&簡単にできる“焼き米”アレンジレシピ

メニュー名	ふりかけご飯									
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門									
レシピ	作り方	【材料】( 2 ) 人分								
	<p>① 焼き米に湯を100ml 入れふたをしめて5分から10分待ちます。</p> <p>② 柔らかくなった焼き米にふりかけを入れ焼き米と一緒に混ぜます。</p> <p>③ 完成</p>	<table border="0"> <tr> <td>焼き米</td> <td>100グラム</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お湯</td> <td>200ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ふりかけ</td> <td>小袋(2袋)</td> <td>  </td> </tr> </table> 	焼き米	100グラム		お湯	200ml		ふりかけ	小袋(2袋)
焼き米	100グラム									
お湯	200ml									
ふりかけ	小袋(2袋)									
メニューのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焼き米さえあれば、家で簡単に小腹が空いた時に作ったり、ふりかけの味を変えてみたりできる。</li> <li>• 手間いらずで時間もかからず、リゾット風に食べられます。</li> </ul>									

# ①材料はこちら！（2人分）

焼き米 100g  
ふりかけ 適量（2袋）

お湯 200ml

お好みのふりかけで  
OK！



②お湯200mlを沸騰するまで待とう！



火傷に注意！

# ③焼き米にお湯を入れよう！

焼き米はど  
んな容器に  
入れても○

容器の例

- 皿
- 茶碗
- プラスチック容器
- お椀



# ④ふりかけを適量入れよう！



落ちないように注意！



# ⑤ふりかけを入れたら、混ぜよう！



# 混ぜよう！

混ぜるときは  
慎重に、、、

アレンジする  
だけでもっと  
美味しくな  
る！！

**完成！**

他のふりかけを  
一緒に混ぜるの  
もおすすめ！

