

健康的な雑穀レシピアイデア集

混ぜこみ用穀物シリーズ

開封後そのまま料理にお使いいただける、加熱調理済みの穀物加工品です。白飯やパン生地に混ぜるだけで簡単に差別化が図れるほか、揚げ物やサラダ、スイーツなどに幅広くご利用いただけます。穀物の香ばしさや食感、栄養素などで、魅力あるメニュー作りをお手伝いします。



基本のご飯アレンジ

オリコ発芽玄米アップ、**NEW五穀アップRP**を白米と一緒に炊飯、もしくは炊きあがった白飯に混ぜる(※)だけで簡単に玄米ご飯、五穀ご飯ができて上がります。また、一緒に炊飯する場合も水の添加は必要ありませんので、気軽にお使いいただけます。雑穀を混ぜたご飯はぼそぼそとしがちですが、**オリコ発芽玄米アップ**、**NEW五穀アップRP**ならしっかりと食べやすい口当たりに仕上がります。

おすすめの割合

白米：**オリコ発芽玄米アップ** or **NEW五穀アップRP**
= 2合(300g) : 100g
→炊飯後の白飯の場合は650g

※白飯と混ぜる場合は、炊飯器の中で15分以上の保温、もしくは電子レンジで温めてから混ぜていただくと、白飯となじみやすく、しっかりと仕上がります。



後：オリコ発芽玄米アップ
前：NEW五穀アップRP

DEEP FRIED 揚げ物

やわらかく炊き上げた**混ぜこみ用穀物シリーズ**は食材になじみやすく、さまざまな料理に手軽にお使いいただけます。カロリーが気になる揚げ物も、白飯や肉の代わりに**混ぜこみ用穀物シリーズ**を使えば、体にもやさしい一品に。

穀物の旨みがぎゅっとつまった

ライスコロッケ

日本でも人気のイタリア料理「ライスコロッケ」も白飯の代わりに**オリコ玄米アップ**と**NEW五穀アップRP**を合わせて使えば、ヘルシーに仕上がります。とろっと溶けだしたチーズと、下に敷いた**ザク切り野菜のサルサdeチリ**が相性抜群。ぎゅっとつまった穀物の旨みがしっかりと感じられる一品です。

ザク切り野菜のサルサdeチリ

タマネギ、ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマンのザクザクとした食感とトマトの色彩、本格的な辛味にこだわったサルサです。



あっさりとお食べやすい

玄米メンチカツ

牛ひき肉の半量を**オリコ玄米アップ**に置き換え、さらにたっぷりのキャベツを加えたメンチカツ。こってり重くなりがちなメンチカツもあっさりとお食べやすくなります。

【ドッグアレンジ】

ドッグパンにはさんでメンチカツドッグにすれば、幅広い方々に喜ばれる一品になります。



GRILLED 焼き物

食材とのなじみがよい**混ぜこみ用穀物シリーズ**は、特にひき肉との相性が抜群です。やわらかく炊き上げているので手でもまとめやすく、食材のつなぎとしても活躍します。味わいもやさしくなるので、お子様や女性向けメニューにもぴったりです。



玄米がほんのり香る

玄米ハンバーグ

ひき肉の半量を**オリコ玄米アップ**に置き換えて焼き上げたハンバーグは、玄米の香ばしさがほんのり感じられる、やさしい味わいです。お肉の味がかつり感じられるハンバーグもおいしいですが、食物繊維・ミネラルが豊富な**オリコ玄米アップ**を加えれば、体にもうれしい一品になります。



【ハンバーガーアレンジ】

レタスと厚切りトマト、
ザク切り野菜のサルサdeチリと
玄米ハンバーグをバンズではさめば、
野菜たっぷりヘルシーハンバーガーのでき上がり！

お肉だけと変わらないおいしさ！

五穀餃子

豚ひき肉の半量を**NEW五穀アップRP**に置き換えた餃子は、お肉だけと変わらないおいしさです。豚ひき肉をすべて**NEW五穀アップRP**に置き換えてもOK。ついつい食べ過ぎてしまう餃子もこれなら安心です。キャベツ、ニラの定番具材はもちろん、さまざまな食材でバラエティ化が図れます。



SWEETS スイーツ

混ぜこみ用穀物シリーズは、スイーツにも気軽にご使用いただけます。いつものスイーツに混ぜるだけ！食感、味わいなどに変化を与えるのに最適です。穀物の自然な甘みで、体にもうれしいスイーツに仕上がります。

もち米に玄米をMIX！

玄米おはぎ

お彼岸に欠かせないおはぎに**オリコ発芽玄米アップ**が大活躍！
もちもちのもち米にぶちぶちの**オリコ発芽玄米アップ**が効ければ
食感も楽しく、体にもうれしいおはぎに仕上がります。

本来、秋のお彼岸に食べるのは「おはぎ」、春のお彼岸に食べるのは「ぼたもち」と呼ばれますが、現在では春も秋も「おはぎ」と呼ぶのが一般的です。季節の食べ物を飽きずに食べてもらう工夫も重要ですね。



こんな
使い方も！

五穀と白玉入り！

抹茶シェイク

NEW五穀アップRPと白玉を入れた抹茶シェイクは、まるでスイーツを飲んでいるかのよう。もちもちした白玉と五穀の食感を楽しむ、食べるドリンクです。

卵・牛乳不使用で体にやさしい

五穀のもっちりブラウニー

人気のブラウニーは、卵・牛乳を使わなくてもおいしくできます。アレルギーにも対応した、体にやさしいスイーツ。粉を減らして**NEW五穀アップRP**を加えればさらにヘルシーに。外はカリッ、中はしっとりもちもちな食感に仕上がります。