

オープンオムライス



オープンオムライス

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(玉ねぎ、人参)
鶏モモ肉・・・・・・・・・・1袋
米1合・・・・・・・・・・1袋
チキンライスの素・・・・・・・・1袋
たまご・・・・・・・・・・4個
ケチャップ・・・・・・・・・・1袋
☆水・・・・・・・・・・適量
☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し

※オリーブオイルは付属しています。水はご用意ください。

【作り方】

1) ライスクッカーでオムライスを作る

調理器具：ライスクッカー 調理時間：25～30分

- ① 米1合を研いでライスクッカーに入れます。
- ② 野菜ミックス、鶏モモ肉、チキンライスの素、
☆水適量（人差し指の第一関節まで）を入れて、
フタをして強火にかけます。
- ③ 湯気が出てフタが少し浮いてきたら、
弱火にして約20分炊飯します。

20分で様子を見て、芯がなければ完成です。

※仕上がりの状態をみておこげを作っても
美味しくお召し上がりいただけます

2) オープンオムライスを仕上げる

調理器具：フライパン、貸出し用の器など 調理時間：5分

- ① 貸出し用の器（またはボウル）に、
たまご4個をわり入れ、しっかり溶きます。
- ② フライパンに、☆オリーブオイル1回し入れ
強火にします。
- ③ よく温まったら、①の溶いたたまごを流し入れ、箸でたまごを軽くかき混ぜながら、半熟に
仕上げ火を止めます。
- ④ i) で炊いたチキンライスをたまごの上に盛りつけて完成です

【必要調理器具・食器類】

フライパン/鍋/炒め用ヘラ/菜箸/しゃもじorスプーン/ガスコンロ
/炊飯用のライスクッカー、飯盒など/カトラリーセット/皿

煮込みチーズハンバーグ



煮込みチーズハンバーグ

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(玉ねぎ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ)
焼成済ハンバーグ・・・・・・・・2袋
シュレットチーズ・・・・・・・・1袋
トマトソース・・・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し
※オリーブオイルは付属しています。

【作り方】

調理器具：ポット 調理時間：10分

① フライパンに、☆オリーブオイルを1回し入れ
中火にし、ハンバーグ、野菜ミックスを入れます。

ハンバーグ ⇒ ポットの中央で1～2分、焼き色が付いたらひっくり返して、さらに1～2分焼きます。

野菜ミックス ⇒ ハンバーグのまわりに入れ、炒めます。

② トマトソースを加えフタをして5分ほど煮込みます。

※途中でハンバーグをひっくり返して、
焦げないように注意します。

③ 全体にソースがなじんだら、火を止めます。
シュレットチーズを散らし、再度フタをして
チーズが溶けるまで蒸らして完成です

コーンと枝豆のガーリックチーズ和え



枝豆コーンのガーリックチーズ和え

コーン・・・・・・・・・・・・・1袋
枝豆・・・・・・・・・・・・・1袋
ガーリックチーズドレッシング・・・・・・・・・・1袋

【作り方】

調理器具：貸出し用の器など 調理時間：1分

- ① 貸出し用の器（またはボウル、ポリ袋）に、コーン、枝豆、ガーリックチーズドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② 器に盛りつけて完成です。

オープンオムライス

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
鶏卵	244	-	卵	-	-
精米	150	-	-	-	-
鶏肉	90	-	-	鶏肉	-
玉ねぎ	70	-	-	-	-
チキンライスの素	43	着色料(カラメル、カロチン)、 増粘剤(グアー)、甘味料(カンゾウ)、 香辛料抽出物、香料	乳成分	大豆・りんご	-
人参	20	-	-	-	-
トマトケチャップ	12	-	-	-	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■ 1包装当たり □ 100 g 当たり					
エネルギー	1035	kcal			
たんはく質	47.4	g			
脂質	34.8	g			
炭水化物	135.6	g			
食塩相当量	3.6	g			

煮込みチーズハンバーグ

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
ハンバーグ	240	増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸 等)、リン酸塩(Na)、カラメル色素	小麦・乳 成分・	大豆・牛 肉・豚 肉・鶏肉	-
トマトソース	120	増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸 等)	小麦	ごま・ゼ ラチン・ 大豆・鶏 肉・豚肉	-
玉ねぎ	50		-	-	-
ナチュラルチーズ	50	セルロース	乳成分	-	-
フロッキー	30	-	-	-	-
赤パプリカ	20	-	-	-	-
黄パプリカ	20	-	-	-	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■ 1包装当たり □ 100 g 当たり					
エネルギー	757	kcal			
たんはく質	41.8	g			
脂質	45.8	g			
炭水化物	43.6	g			
食塩相当量	4.0	g			

コーンと枝豆のガーリックチーズ和え

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
コーンカーネル	60	-	-	-	不使用
むぎ枝豆	40	-	-	大豆	不使用
ガーリックチーズドレッシング	30	増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、 調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物	小麦・卵・乳 成分	ゼラチ ン・大豆	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■ 1包装当たり □ 100 g 当たり					
エネルギー	253	kcal			
たんはく質	9.6	g			
脂質	17.4	g			
炭水化物	16.0	g			
食塩相当量	0.5	g			