

基本その1 カツオ佃煮ごはん

材料 (目安量です)	
・ごはん	茶碗 4 杯
・カツオの佃煮 (千葉の美味しいお魚や昆布の佃煮)	茶碗 1 杯
用意するもの	
・ボール (材料をまぜる大きなどんぶりなど)	
・しゃもじ、はし	
作り方	
ごはんに、佃煮をまぜればOK	
<ul style="list-style-type: none"> ・佃煮の量は、お好みで加減してください ・佃煮が大きい場合は、小さくしてから入れるときれいにまざります 	



基本その2 ひじきごはん

材料 (目安量です)	
・ごはん	茶碗 4 杯
・ひじきの煮物	茶碗 1 杯
用意するもの	
・ボール (材料をまぜる大きなどんぶりなど)	
・しゃもじ、はし	
作り方	
ごはんに、煮物をまぜればOK	
<ul style="list-style-type: none"> ・煮物の量は、お好みで加減してください 	



基本その3 アサリの佃煮ごはん

材料 (目安量です)	
・ごはん	茶碗 4 杯
・アサリの佃煮	茶碗 1 杯
用意するもの	
・ボール (材料をまぜる大きなどんぶりなど)	
・しゃもじ、はし	
作り方	
ごはんに、佃煮をまぜればOK	
<ul style="list-style-type: none"> ・佃煮の量は、お好みで加減してください 	



ちばの焼き蛤(はまぐり)や焼きあさりは、物産店や道の駅でも売っていますよ!

房総簡単まぜごはんのアレンジ

- ・炒り卵を加えると華やかになります
- ・寿司酢を加えると、ちらし寿司になります
- ・地元の色々な魚介の佃煮を使ってみると、新しい発見があります

おとなのためのアレンジ

- ・しょうが や しそ の千切り、山椒を加えましょう

応用その1 房総簡単冷凍おにぎり

材料 (目安量です)	
・房総簡単まぜごはん	茶碗 1 杯
用意するもの	
・ラップ	
・保存容器 (空き缶や空き箱など)	
作り方	
① ラップを20cmくらいにのばして切る	
② 房総簡単まぜごはんをのせる	
③ ラップで包み、お菓子などが入っていた缶などに入れて冷凍庫で保存する (必要な分だけ電子レンジで解凍する)	



ひとつずつ包めばオリジナル冷凍食品が完成!



応用その2 房総簡単ドリア

材料 (目安量です)	
・房総簡単まぜごはん	茶碗 1 杯
・牛乳	茶碗 1 杯くらい (200cc)
・チーズ スライスチーズやとろける チーズなどお好みで	適量
・ミニトマト 普通のトマトでもOK	適量
用意するもの	
・グラタン皿など電子レンジ対応のお皿	
作り方	
① 皿に「房総簡単まぜごはん」をいれる (冷凍の場合は、まず解凍しましょう)	
② 牛乳をかける	
③ トマトとチーズをのせる	
④ 電子レンジでチーズが溶けるくらいに加熱する	



アレンジ

- ・トマトケチャップを少しのせてもおいしいです
- ・パプリカ(赤や黄のピーマン)、ゆでたアスパラガスをのせると華やかになります
- ・生海苔や海苔の佃煮を加えてみてもおいしいです

応用その3 房総簡単中華かゆ

材料 (目安量です)	
・房総簡単まぜごはん	茶碗 1 杯
・水	茶碗 1 杯くらい (200cc)
・ごま油	小さじ1/2
用意するもの	
・鍋	

作り方

- ① 鍋にごはんと水を入れて中火にかける
- ② 様子を見ながら、ごはんがやわらかくなるまで火にかける
- ③ 仕上げに、ごま油を加える