

役立ちレシピ集 ハイゼックス食

赤飯

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・作る直前にもち米を洗う
- ・市販の赤飯の素を使用

材料・分量
(1人分)

もち米 100cc
水 80cc 塩 適量
赤飯の素 1袋3合用を6等分し
1人分とする



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。 ②、赤飯の素を、小豆と小豆汁に分ける。 ③、一袋6人分とする。
- ④、小豆汁と水合わせて600ccとし、塩分を見る。一袋100ccの小豆汁ともち米100ccを袋に入れる。
- ⑤、袋を閉じる前に米と具をよく混ぜ合わせる。

役立ちレシピ集 ハイゼックス食

黒豆ごはん

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・冷めてもおいしい
- ・黒豆を煎ると美味・塩味を付ける

材料・分量
(1人分)

米 100cc
水 100cc 塩味
煎り黒豆 15～20粒



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。 煎り黒豆を入れる。
- ②、塩味を見て、水を入れる。
- ③、袋を閉じる前に米と具をよく混ぜ合わせる。

ちらし寿司

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・冷めてもおいしい
- ・市販のすしの素を使用

材料・分量
(1人分)

米 100cc
水 80cc
ちらしずしの素 1袋2人前を4
等分し1人分とする



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。
- ②、ちらしずしの素の分量を見て、1合の半分の量の具を入れる。
- ③、水を入れる。袋を閉じる前に米と具をよく混ぜ合わせる。

キムチごはん

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・冷めてもおいしい
- ・仕上げに生キムチをのせると美味

材料・分量
(1人分)

米 100cc
水 100cc
生キムチ 適量
キムチチャーハンの素



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。
- ②、袋の分量を見て、1合の半分の量のキムチチャーハンの素、液体たれ、生キムチを入れる。
- ③、水を入れる。袋を閉じる前に米と具をよく混ぜ合わせる。

役立ちレシピ集 ハイゼックス食 ラーメンライス

☆ポイント☆

- ・大人も子供も大好き
- ・チキンラーメンを使用
- ・1袋大人1/4、子供1/5位

材料・分量
(1人分)

米 100cc
水 100cc
チキンラーメン 1袋を大人1/4、
子供1/5位に分ける



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。
- ②、チキンラーメンを入れる。
- ③、水を入れる。袋を閉じる。

役立ちレシピ集 ハイゼックス食 ホタテご飯、カニごはん

☆ポイント☆

- ・ホタテ小粒、カニ缶を使用
- ・保存食、乾物を使う
- ・仕上げに彩を添える

材料・分量
(1人分)

米 100cc
だし汁 100cc
(水90cc、薄口しょうゆ10cc)
ホタテご飯 (帆立小粒4~5個)
カニごはん (カニ缶)
付け合せ 三つ葉(別の袋で軽く
ゆでる)



加熱時間
約40分



作り方

- ①、袋に米を入れる。ホタテ小粒、カニ缶それぞれ袋の中に入れる。
- ②、だし汁を入れる。袋を閉じる前に米と具をよく混ぜ合わせる。袋の空気を抜いて輪ゴムでしばる。出来上がりに彩を添える。
- ③、工夫すればどんな食材でもご飯を作ることができる

役立ちレシピ集 ハイゼックス食

あさりご飯

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・だし汁 (山添村奉仕団かやくご飯のだし汁)
- ・むき身又はあさり缶詰を使用

材料・分量
(1人分)

米 100cc
だし汁 100cc
むき身、あさりの缶詰 スプーン1



加熱時間
約40分

作り方

- 山添村赤十字奉仕団かやくご飯のだし汁(ハイゼックス20袋分)
水2000cc、醤油200cc、みりん100～50cc、うま味調味料又は昆布茶
- ① 袋に米を入れる。
 - ② むき身又は缶詰スプーン1杯入れる。
 - ③ だし汁を入れ、袋を閉じる。

役立ちレシピ集 ハイゼックス食

ごぼうごはん

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・だし汁
(山添村奉仕団かやくご飯のだし汁)

材料・分量
(1人分)

米 100cc
だし汁 100cc
さがきごぼう ひとつまみ



加熱時間
約40分

作り方

- 山添村赤十字奉仕団かやくご飯のだし汁(ハイゼックス20袋分)
水2000cc、醤油200cc、みりん100～50cc、うま味調味料又は昆布茶
- ① 袋に米を入れる。
 - ② むき身又は缶詰スプーン1杯入れる。
 - ③ だし汁を入れ、袋を閉じる。

きのこのピラフ

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・秋の定番ご飯
- ・きのこ何でもOK
- ・ミックスベジタブルもOK

材料・分量 (1人分)

米 100cc
だし汁 100cc(+コンソメ1/2個)
しめじ、エリンギ、しいたけ他
人参適量 バターひとかけ



加熱時間
約40分

作り方

洋風炊き込みご飯です
◎きのこのほかウィンナー何でもOK
◎袋の中に入れ空気が入らないよう縛る
◎調理法を工夫すれば病人食、離乳食等利用できる



えんどう豆ごはん

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・春の定番、塩味ご飯

材料・分量 (1人分)

米 100cc
えんどう豆 10粒
水 100cc 塩 適量



加熱時間
約40分

作り方

えんどう、そら豆、かぼちゃ、むかご等何でもOK
袋の中にいれ薄い塩水を入れ空気を抜いて口を縛る



雑穀ごはん

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・冷めてもおいしい
- ・塩味ご飯

材料・分量
(1人分)

米 100cc、 塩水 100cc
雑穀米 適量
五穀米、赤米、黒米、もち麦米等



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。
- ②、雑穀米を入れる。
- ③、水を入れる。袋を閉じる。

さつま芋ご飯

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・冷めてもおいしい
- ・塩味ご飯

材料・分量
(1人分)

米 100cc
塩水 100cc
さつま芋 5～6個(サイコロ)



加熱時間
約40分

作り方

- ①、袋に米を入れる。
- ②、サイコロに切ったさつま芋5～6個を入れる。
- ③、水を入れる。袋を閉じる。

役立ちレシピ集 ポリ袋食

中華おこわ

☆ポイント☆

- ・熱いうちにご飯ををほぐす
- ・作る直前にもち米を洗う
- ・ポリ袋を使用

材料・分量
(1人分)

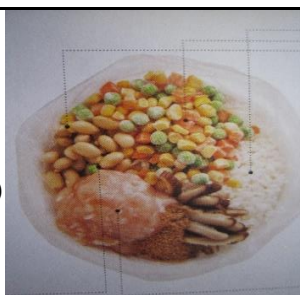
もち米 1.5合 豚挽き肉100g
ミックスベジタブル 1/2カップ
大豆水煮缶 1/2カップ
調味料
薄口醤油 大1、中華だし 小1
コショウ、ごま油少々、
水 1カップ



加熱時間
約40分

作り方

もち米 1.5合
ミックスベジタブル
大豆水煮缶 各1/2カップ
豚ひき肉 100g
干しシイタケ(もどしたもの)



もち米もふっくら炊き上がります

調味料 薄口しょうゆ 大1
中華だし小1 こしょう、ごま油
水 1カップ

役立ちレシピ集 ポリ袋食

フレッシュマトのパスタ

☆ポイント☆

- ・スパゲッティ、ソース別々に作る
- ・パスタは袋に**熱湯**を入れる
- ・ゆで時間は、**表示ゆで時間+2分**

材料・分量
(1人分)

スパゲッティ 60g、**熱湯 250cc**
オリーブオイル、塩
具材 ベーコン1枚(1cm幅)
玉ねぎ、トマト、コンソメ(きざむ)、
塩コショウ、
付け合せ パセリ、粉チーズ



加熱時間
約20分

作り方

スパゲッティは半分に折る
熱湯 を入れ袋口を縛る
熱湯はスパゲッティが
くっつかないようにするため

パスタ



ソース



役立ちレシピ集 ハイゼックス食

ドリア

☆ポイント☆

- ・レトルトのドリアの素を使う
- ・冷めると味がおちる
- ・アツアツが美味しい

材料・分量
(1人分)

米 100cc、 水 100cc
きのこのドリア(レトルト)
1人分の半分
トマト 1/4個、玉ねぎ1/8個
人参、ピーマン適量
ピザ用チーズ



加熱時間
約40分

作り方

- ①、レトルトの袋の作り方をみて、1人分の半分のドリアの素と米を入れる。
- ②、みじん切り玉ねぎ、ざく切りトマト、人参、ピーマン、チーズを入れる。
- ③、水を入れる。空気を抜いて袋を閉じる。

役立ちレシピ集 ハイゼックス食

スパゲッティ

☆ポイント☆

- ・レトルト食品を使う
- ・ゆで時間を守る(ゆで時間+2分)
- ・熱湯を入れてスパゲッティをゆでる

材料・分量
(1人分)

スパゲッティ 半分に折る熱湯
レトルト食品 温める
レトルトの素 ミートソース味
クリームソース味、あさり味など



加熱時間
ゆで時間+2分

作り方

- ①、半分に折ったスパゲッティ、熱湯(くっつかないようにするため)を入れる。ゆで時間を守る。
- ②、レトルトの素を同じ湯の中で温める。