原材料は滋賀県産玄米だけ!!

まるごと玄米だんご

玄米のみを使用しています

もち もち 食感

冷凍（1袋1kg）

1袋　104個～107個入
1粒　約10g
賞味期限　240日
直径 約3センチ　ひとくちサイズ

温かい料理にも冷たい料理にも
活用できます。

だんご汁、お味噌汁、スープ、シチュー、グラタン、煮物
きな粉をまぶしたり、フルーツポンチに入れたり様々なメニューで
ご活用いただけます。

詳しいレシピは給食会ホームページに掲載しています!

玄米を水に12時間浸し、圧力と蒸気を組み合わせた独自の炊飯システムでふっくらと炊き上げます。さらに特殊なローラーで潰し、仕上げに杵でつくことで、消化吸収がよく、滑らかでもちもちの食感になっています。

【調理方法】
●冷凍のまま沸騰したお鍋や、スープなどに入れて
　1分半ほど煮込んで完成です！

【 特　徴 】
●鍋にも、食缶にも、だんご同士もくっつかない！
●煮込んでも煮崩れしにくい。
●玄米のプチプチした、食感が楽しい。

※揚げ調理は玄米だんごがとびはねることがあるため、おすすめしていません。

アレルギー特定原材料28品目不使用

栄養成分（100gあたり）

エネルギー	152 kcal
水分	60.0 g
たんぱく質	2.8 g
脂質	1.0 g
炭水化物	35.6 g
ナトリウム	1 mg
食物繊維総量	1.4 g
食塩相当量	0.0 g

使用月の前月の15日（土・日・祝日の場合はその前日）までにご注文ください。

お問い合わせ　公益財団法人滋賀県学校給食会　大津市京町四丁目３番２８号
TEL　077-522-3066　FAX 077-525-4171　E-mail shigakyu@shigakyu.or.jp　https://www.shigakyu.or.jp

まるごと玄米だんごのグラタン

材料	4人分の材料
まるごと玄米だんご	**20個**
なす	2本
オリーブ油	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
ゆで卵	2個
ミートソース	400g
ピザ用ソース	200g
パセリ	適量

作り方

① 鍋に湯を沸かし、凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半茹でて湯戻しし、ザルにあげておく。
② なすは1cm厚さの輪切りにする。フライパンに油を入れて熱し、なすを並べて塩・こしょうをふって焼く。火が通ったら取り出しておく。
③ 耐熱容器に②を並べ、その上にミートソースを広げる。
④ ③の上に①、輪切りにしたゆで卵を並べ、ピザ用チーズをのせる。
⑤ 220℃に予熱したオーブンでチーズに焼き色に付くまで焼き、みじん切りにしたパセリを散らす。

まるごと玄米だんごと鮭の味噌バター鍋

材料	4人分の材料
まるごと玄米だんご	**16個**
鮭(切身)	4切れ
白菜	1／4個
じゃがいも	2個
にんじん	1本
長ねぎ	2本
水	6カップ
昆布	1枚
Ⓐ 味噌	大さじ4
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ バター大さじ	大さじ1

作り方

① 鍋に水を入れ、昆布を浸す。鮭は半分に切り、酒(分量外)をふる。
② じゃがいも・白菜はひと口大、にんじんは輪切り、長ねぎは斜め切りにする。
③ ①の鍋を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出し、鮭と②を入れる。
④ 全体に火が通ったら、Ⓐを入れ混ぜる。最後にバター・凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半煮込む。

まるごと玄米だんごの旬野菜の煮物

材料	3人分の材料
まるごと玄米だんご	**12個**
牛切り落とし肉	200g
にんじん	1本
たまねぎ	1個
絹さや	8枚
なたね油	大さじ1
だし汁	200ml
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2

作り方

① にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、絹さやは筋を取ってさっと茹でる。

② 鍋に油を入れて熱し、にんじん、たまねぎを炒める。油が回ったら牛肉を入れてさらに炒め、だし汁を入れて煮立てる。
アクを取ってⒶを入れて中火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③ ②に凍ったままのまるごと玄米だんごを入れ、2～3分煮たら絹さやを入れてさっと煮て火を止め、器に盛る。

まるごと玄米だんごのピリ辛炒め

材料	3人分の材料
まるごと玄米だんご	**12個**
イカ	2杯
ピーマン	2個
パプリカ(赤・黄)	各1／2個
アスパラガス	2本
エリンギ	1／2パック(50g)
しめじ	1パック(100g)
ごま油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
Ⓐ コチュジャン	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ おろしにんにく	大さじ1/2

作り方

① 鍋に湯を沸かし、凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半茹でて湯戻しし、ザルにあげておく。

② イカははらわたを抜いて輪切りにし、ゲソは食べやすく切る。ピーマン・パプリカは細切り、アスパラガスは下半分をピーラーで皮をむいて3cm位の斜め切り、しめじ、エリンギは石づきを取って食べやすく切る。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、イカ、アスパラを炒める。軽く塩・こしょうをふって、ピーマン、パプリカ、しめじ、エリンギを入れてさらに炒める。

④ ③に①・Ⓐを入れて全体を炒め合わせ、火を止めて器に盛る。

まるごと玄米だんごのとキャベツとベーコンのトマトスープ

材料	4人分の材料
まるごと玄米だんご	**16個**
ベーコン	160g
セロリ	80g
キャベツ	400g
水	2カップ
トマトジュース	2カップ
オリーブ油	適量
塩	適量
こしょう	適量
パセリ	適量

作り方

① ベーコン・セロリ・キャベツを1cm角くらいに切る。
② 鍋にオリーブ油を入れて①を炒める。
③ しんなりしたら水とトマトジュースを入れ、沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ 凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半煮込む。塩・コショウで味を調える。
器に盛り、パセリをふる。

まるごと玄米だんごと鶏肉と大根の生姜スープ

材料	4人分の材料
まるごと玄米だんご	**16個**
鶏ささみ	4本
大根	320g
干し椎茸	4枚
しょうが(すりおろし)	2かけ
干し椎茸の戻し汁	1,000ml
塩	適量
こしょう	適量
柚胡椒	適量
三つ葉	適量

作り方

① 干し椎茸を水で戻して細切りにする。
② 鶏肉はひと口大に、大根はいちょう切りする。
③ 小鍋に干し椎茸の戻し汁を入れ火にかけて、①・②・しょうがを加える。
④ 大根がやわらかくなったら凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半煮込む。
塩・コショウ・柚子胡椒で味を調えて三つ葉を添える。

まるごと玄米だんごの3色トリュフ

材料	3人分の材料
まるごと玄米だんご	**12個**
ミルクチョコレート	60g
牛乳	1／2カップ
砂糖	大さじ2
ココアパウダー	適量
きな粉	適量
抹茶	適量
砂糖	適量

作り方

① 鍋に湯を沸かし、凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半茹でて湯戻しする。
② 鍋に、刻んだチョコレート・牛乳・砂糖を入れ弱火にかけて溶かす。
③ ①に②につけて、ココアパウダー・きな粉・抹茶に砂糖を加え、それぞれまぶす。

まるごと玄米だんごとココナッツミルクのチェー

材料	4人分の材料
まるごと玄米だんご	**12個**
ココナッツミルク	1カップ
牛乳	160ml
砂糖	大さじ3
キウイ	1／2個
ミックスビーンズ	120g
タピオカ	60g
さくらんぼ	4粒

作り方

① タピオカは茹でて水を切る。
② 鍋にココナッツミルク・牛乳・砂糖を入れて砂糖が溶けるまで弱火にかける。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
③ 鍋に湯を沸かし、凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半茹でて湯戻しする。
キウイは薄切りにする。
④ 器に②を注ぎ、①・ミックスビーンズ・まるごと玄米だんご・フルーツを盛りつける。

まるごと玄米だんごの黒蜜きな粉

材料	3人分の材料
まるごと玄米だんご	**15個**
黒蜜	大さじ3
きな粉	適量

作り方

① 鍋に湯を沸かし、凍ったままのまるごと玄米だんごを入れて1分半茹でて湯戻しし、氷水でしめてザルにあげる。
② 器に①を盛り付け、黒蜜をかけてきな粉をふる。