

## アルファー食品



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。  
来年度はぜひお立ち寄りください。



# ぷちっともち玄米



調理例（精白米に14%混ぜて炊飯した場合）



1kgのみで炊飯した場合  
【できあがり量】 2.0~2.1kg  
【炊飯倍率】 2.0~2.1倍

サラダに使用したイメージ



本品の特長

玄米本来の特長を保ちながら、**回転釜、縦型炊飯器、連続式炊飯器**で炊飯可能な、もち玄米のアルファ化米です。  
**国産もち米を100%使用しました。**  
洗米とつけ置きが必要がないため、**短時間**で調理が可能です。  
お米本来の甘みと「ぷちっ」と「もちっ」とした**食感**が特長。  
アルファ化したことにより玄米特有の**臭いを抑制**。  
もち米が原料なので精白米に混ぜて炊く事で食味の向上に繋がります。  
カレーや丼などの咀嚼の回数が減りやすい献立に自然と噛む回数を増やす事ができます。  
毎月18日（イイハ）の日等、**カミカミ**献立に使用頂けます。  
**ゆで**で簡単に調理できる事で食感をプラスした**サラダやスープ**などアレンジ可能です。

※当商品は、2022年4月からヴィーガン認証商品になりました。  
ヴィーガンに関連する食育を実施する機会がありましたらお役立てください。



原材料名

もち玄米（国産）	
賞味期間	常温365日間
内容量	1kg/袋・5kg/袋
添加物表示	なし
アレルギー表示	なし

使用方法 ※加水量・炊飯倍率はあくまでも目安です。調理器具や機種によっては変動する場合がございます。

＜精米にぷちっともち玄米約14%混ぜて炊飯の場合＞  
精米6~7kgに対して本品1kgを使用します。通常の水加減にさらに1.4ℓ加え、精米と同条件で炊飯してください。  
・回転釜の場合は熱効率が良いので1.5ℓを推奨します。  
・従来のアルファ化米は加水後すぐの炊飯が条件でしたが、ぷちっともち玄米は1時間のつけ置きも可能です。  
・動画で炊飯工程を紹介しています。  
右の二次元コードを読み込む、もしくは検索いただけますと確認できます。



動画の順番

- ①会社紹介・炊飯時の注意事項
- ②回転釜：赤飯・山菜おこわ・もち玄米・炊き込み五目ご飯
- ③縦型：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ④連続式：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ⑤スチームコンベクション：赤飯



アルファー食品 給食用

詳しくは担当営業まで！

## 炊飯方法（縦型炊飯器の例）

時間目安	約3分	約3分	約3分
工程写真	①準備 	②水を入れる 	③精米・玄米を入れる 
作業手順	精米とぷちっともち玄米を用意します。 精米は浸漬した後、ザルで水を切っておきます。	水を入れます。	精米と玄米を入れます。 すぐに攪拌します。
			【水⇒精米⇒ぷちっともち玄米】の順番で入れて下さい。 順番が逆になると、米の吸水にムラが生じ、焦げ等の原因につながります。

時間目安	約15~20分	約20分	終了
工程写真	⑤フタをする 	⑥セット・炊飯 	⑦蒸らし 
作業手順	フタをします。	縦型炊飯器に釜をセットします。 通常モードですぐに炊飯スイッチを入れます。 <b>約15~20分</b> でスイッチが切れます。	約20分蒸らしします。
			⑧炊飯終了 
			できあがりです。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



# ぷちっともち玄米

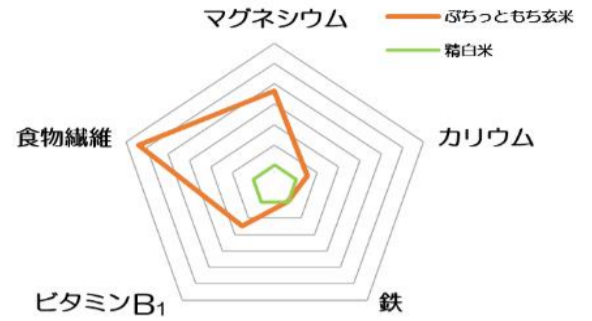


## 標準栄養成分表 (100gあたり) 推定

エネルギー	346 kcal	カリウム	137 mg		
水分	14.9 g	カルシウム	14 mg		
たんぱく質	7.0 g	マグネシウム	107 mg		
脂質	3.2 g	リン	236 mg		
炭水化物	73.9 g	鉄	0.8 mg		
糖質	70.7 g	亜鉛	1.7 mg		
食物繊維	水溶性	0.5 g	レチノール	Tr μg	
	不溶性	2.7 g		β-カロテン当量	Tr μg
	総量	3.2 g		レチノール当量	Tr μg
灰分	1.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.22 mg		
ナトリウム	5 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg		
食塩相当量	0 g	ビタミンC	Tr mg		

推定値  
 ※エネルギーは「たんぱく質×4+脂質×9+糖質×4+食物繊維総量×2」で算出しています。

## うるち精白米との栄養成分比較



ぷちっともち玄米 (計算値) とうるち精白米 (日本食品標準成分表2015年版) の栄養成分比較。  
 うるち精白米の栄養素を100%とした場合を基に比較。

## 献立例

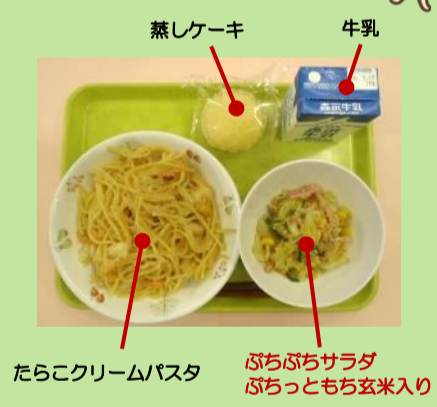


## ぷちっともち玄米を使用した“玄米サラダ”



- ①ザル等にて約10分~15分ゆでる。水をしっかり切ってください。
- ②真空冷却機や冷蔵庫等で約10℃まで下げる。
- ③準備しておいた野菜・ドレッシングなどと和えれば完成です。

毎月18日のイイハの日やカミカミ献立などに!



## ぷちっともち玄米を使用した“手作り雛あられ”



- ①ぷちっともち玄米を用意し、170℃の油で揚げます。
- ②粉砂糖・きなこを混ぜます。
- ③揚げたぷちっともち玄米と大豆を混ぜ合わせてできあがりです。  
 (※写真の白いあられは粉砂糖、黄色いあられはきなこ、緑色のあられはうぐいすきな粉を使用)



# ぷちっともち玄米のアレンジレシピ♪

## ぷちっともち玄米入り サムゲタン風スープ



● 使用する加熱調理器具 ●

鍋



調理イメージ

### 材料 (1人分)

・ぷちっともち玄米	5 g	・酒	少々
・鶏もも肉 (一口大)	25 g	・鶏ガラスープの素 (粉末)	2 g
・大根 (いちょう切り)	25 g	・水	170 ml
・にんじん (細切り)	5 g	・塩	少々
・しょうが (千切り)	1.5 g	・こしょう	少々
・ねぎ (小口切り)	10 g		

### 作り方

- ① 具材を切ります。鶏肉には酒をふります。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ火にかけます。沸騰したら**ぷちっともち玄米**を入れて**約5分**煮ます。
- ③ 鶏肉、大根、にんじん、しょうがを加え、**約10分**煮ます。
- ④ ねぎを加え、火が通るまで煮ます。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調べて完成です。



## 玄米の炊込み鶏五目



● 使用する加熱調理器具 ●

炊飯器

※炊飯器を使ったレシピのため、大量調理の際は、加水量の調整をお願いします。



調理イメージ

### 材料 (3~4人分)

・ぷちっともち玄米 (2合)	260 g	★醤油	大さじ2
・鶏もも肉	80 g	★料理酒	小さじ2
・油揚げ	25 g	★みりん	小さじ2
・しめじ	20 g	・水	380 ml
・にんじん	20 g		
・ごぼう	15 g		

### 作り方

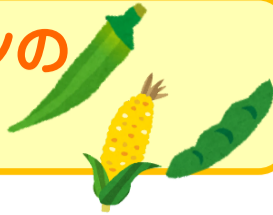
- ① 鶏もも肉を2cmのさいの目切りにします。
- ② 油揚げは5~6mm幅の細切りにし、しめじは石づきをおとしほぐします。
- ③ にんじんは2~3mmの千切りにし、ごぼうはさがきにします。
- ④ 炊飯器に**ぷちっともち玄米**、水、(★)、具材を入れ、炊き込みモードで炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら軽くほぐして、お茶碗に盛り付けたら完成です。

### MEMO

- ・ふつうモードで炊飯すると、玄米の食感が硬めに炊きあがるため、炊き込みモードでの炊飯をおすすめします。
- ・ふつうモードで炊飯する場合は、大さじ1杯程度多めに加水してください。



## オクラと枝豆コーンの 玄米サラダ



● 使用する加熱調理器具 ●

鍋



調理イメージ

### 材料 (1人分)

・ぶちっともち玄米	6.3 g	★濃口醤油	1.6 g
・オクラ	14 g	★ごま油	1.2 g
・冷凍むき枝豆	12.5 g	★酢	1 g
・スイートコーン (缶詰)	12.5 g	★砂糖	0.4 g
・すりごま	1.5 g		
・かつお節 (お好みで)	適宜		

### 作り方

- ① オクラを下茹でし、冷却後1cm程度の輪切りにカットしておきます。
- ② 冷凍むき枝豆は解凍し水を切り、スイートコーンは液を切っておきます。
- ③ 鍋に約600mlの水を入れ、沸騰させた後弱火にし、**ぶちっともち玄米**を入れ、**10分**ボイルします。
- ④ ボイル後ザルにあげ、お湯を切り冷水で洗い、しっかり水気を切ります。
- ⑤ ボウルに①、②、④を入れ混ぜます。
- ⑥ 別のボウルに(★)を入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑤に⑥を入れ、混ぜたら完成です。



### MEMO

- ・お湯の量目安：玄米90 g 未満：600ml、玄米90 g 以上：玄米の7倍。
- ・オクラ、スイートコーンは冷凍でも代用可能です。
- ・お好みで、かつお節をかけて召しあがってください。

## ブロッコリーと豆の 玄米ツナサラダ



● 使用する加熱調理器具 ●

鍋



調理イメージ

### 材料 (1人分)

・ぶちっともち玄米	7.5 g	★豆乳	5 g
・ブロッコリー	25 g	★マヨネーズ	2.5 g
・ツナ缶 (液切り後)	12.5 g	★すりごま	1.5 g
・ミックスビーンズ (液切り後)	12.5 g	★味噌	1 g
		★醤油	1 g
		★酢	1 g
		★砂糖	0.6 g
		★塩	0.2 g

### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、下茹でして冷却しておきます。
- ② ツナとミックスビーンズは液を切っておきます。
- ③ 鍋に約600mlの水を入れ、沸騰させた後弱火にし、**ぶちっともち玄米**を入れ、**10分**ボイルします。
- ④ ボイル後ザルにあげ、お湯を切り冷水で洗い、しっかり水気を切ります。
- ⑤ ボウルに①と②と④を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ 別のボウルに(★)を入れてよく混ぜます。
- ⑦ ⑤に⑥を入れ、混ぜたら完成です。



### MEMO

- ・お湯の量目安：玄米90 g 未満：600ml、玄米90 g 以上：玄米の7倍。



# DMカレー アレルギー対応



調理例



精白米7kgと本品700gで炊き上げた場合  
【できあがり量】16.2~16.9kg

## 本品の特長

食物アレルギー物質に配慮した商品で、  
特定原材料等28品目を使用しておりません。  
また、義務表示8品目については、  
アレルギー物質の自主検査を実施しています。

本商品とお米を合わせて炊飯するだけで、簡単にカレーピラフが  
できあがりです。通年献立としてはもちろん、クリスマス等の  
行事食としてもお役立ていただけます。  
おかずに合わせやすいように薄味に仕上げています。  
食欲が落ちてくる夏場に、ぴったりの商品です。

## 原材料名

じゃがいも、グリーンピース、植物油、スイートコーン、  
乾燥たまねぎ、食塩、カレー粉末、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、  
ウコン粉末、砂糖/ソルビトール、酸化防止剤（ビタミンE）

賞味期間 常温365日間

内容量 700g/袋

添加物表示 ソルビトール、酸化防止剤（ビタミンE）

アレルギー表示 なし

## 使用方法

- ①「洗米・浸漬した精白米」と「通常炊飯の加水量に、ドライミックスの加水量を合わせた水」を釜に入れ、  
最後に「ドライミックス」を加えます。※下記表参照  
出来る限り、釜を火にかける直前（炊飯ラインに入る直前）に加えてください。  
ドライミックスは精白米の10%重量に調整してください。

### 精白米・ドライミックス使用量と加水量の目安

精白米 使用量	300g	1,000g	2,000g	3,000g	4,000g	5,000g	6,000g	7,000g
ドライミックスの使用量	30g	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g
ドライミックスの加水量	50ml	160ml	320ml	480ml	640ml	800ml	960ml	1,120ml

加水量は目安ですので、使用される機械に合わせて御調整をお願い致します。

- ②釜に入れた後、軽く混ぜ炊飯を開始します。混ぜすぎると具材が釜底に沈み、コゲの原因となります。
- ③炊き上がり後は全体が均一になるよう、よく混ぜてください。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



# DMカレー アレルギー対応



## 標準栄養成分表 ※分析値

製品100gあたりの栄養成分

エネルギー	439 kcal	鉄	2.3 mg
水分	1.1 g	亜鉛	1 mg
たんぱく質	6.7 g	ビタミンA	レチノール 0 μg
脂質	30.1 g		β-カロテン当量 - μg
炭水化物	44.3 g		レチノール活性当量 17 μg
灰分	17.8 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.18 mg
ナトリウム	6025 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.25 mg
カルシウム	100 mg	ビタミンC	5 mg
マグネシウム	63 mg	食物繊維総量	18 g
リン	250 mg	食塩相当量	15.3 g

調理前の栄養成分（製品を精白米に10%混合した時の100gあたり）

エネルギー	351 kcal	カリウム	137 mg	
水分	13.6 g	カルシウム	14 mg	
たんぱく質	6.2 g	マグネシウム	27 mg	
脂質	3.6 g	リン	109 mg	
炭水化物	74.6 g	鉄	0.9 mg	
糖質	72.5 g	亜鉛	1.4 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	2.1 g		レチノール活性当量 2 μg
灰分	2.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg	
ナトリウム	549 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg	
食塩相当量	1.4 g	ビタミンC	1 mg	

調理後の栄養成分（炊飯米を含む100gあたり）

※表面記載の使用方法に基づく

エネルギー	159 kcal	カリウム	62 mg	
水分	60.8 g	カルシウム	6 mg	
たんぱく質	2.8 g	マグネシウム	12 mg	
脂質	1.6 g	リン	50 mg	
炭水化物	33.9 g	鉄	0.4 mg	
糖質	32.9 g	亜鉛	0.6 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	1.0 g		レチノール活性当量 1 μg
灰分	0.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg	
ナトリウム	250 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg	
食塩相当量	0.6 g	ビタミンC	0 mg	



## DMコーンピラフ アレルギー対応



調理例



精白米7kgと本品560gで炊き上げた場合  
【できあがり量】15.9~16.6kg

## 本品の特長

食物アレルギー物質に配慮した商品で、  
特定原材料等28品目を使用しておりません。  
また、義務表示8品目については、  
アレルギー物質の自主検査を実施しています。

本商品とお米を合わせて炊飯するだけで、簡単にコーンピラフが  
できあがりです。通年献立としてはもちろん、クリスマス等の  
行事食としてもお役立ていただけます。

## 原材料名

スイートコーン、グリーンピース、食塩、乾燥たまねぎ、砂糖、植  
物油、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、こしょう、にんにく粉末、ス  
イートコーン粉末、野菜プイオン粉末/酸化防止剤（ビタミンE）

賞味期間 常温365日間

内容量 560g/袋

添加物表示 酸化防止剤（ビタミンE）

アレルギー表示 なし

## 使用方法

- ①「洗米・浸漬した精白米」と「通常炊飯の加水量に、ドライミックスの加水量を合わせた水」を釜に入れ、  
最後に「ドライミックス」を加えます。※下記表参照  
出来る限り、釜を火にかける直前（炊飯ラインに入る直前）に加えてください。  
ドライミックスは精白米の8%重量に調整して下さい。

## 精白米・ドライミックス使用量と加水量の目安

精白米 使用量	300g	1,000g	2,000g	3,000g	4,000g	5,000g	6,000g	7,000g
ドライミックス使用量	24g	80g	160g	240g	320g	400g	480g	560g
ドライミックスの加水量	40ml	130ml	260ml	380ml	510ml	640ml	770ml	900ml

加水量は目安ですので、使用される機械に合わせて御調整をお願い致します。

- ②釜に入れた後、軽く混ぜ炊飯を開始します。混ぜすぎると具材が釜底に沈み、コゲの原因となります。  
③炊き上がり後は全体が均一になるよう、よく混ぜてください。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください





# DMコーンピラフ アレルギー対応



## 標準栄養成分表 ※分析値

製品100gあたりの栄養成分

エネルギー	339 kcal	鉄	1.3 mg
水分	5.7 g	亜鉛	1.1 mg
たんぱく質	9.1 g	ビタミンA	レチノール 0 μg
脂質	13.8 g		β-カロテン当量 416 μg
炭水化物	49.8 g		レチノール活性当量 36 μg
灰分	21.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.2 mg
ナトリウム	8343 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.33 mg
カルシウム	64 mg	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	55 mg	食物繊維総量	10.4 g
リン	310 mg	食塩相当量	21.2 g

調理前の栄養成分（製品を精白米に8%混合した時の100gあたり）

エネルギー	342 kcal	カリウム	124 mg	
水分	14.3 g	カルシウム	9 mg	
たんぱく質	6.3 g	マグネシウム	25 mg	
脂質	1.9 g	リン	111 mg	
炭水化物	75.5 g	鉄	0.8 mg	
糖質	74.3 g	亜鉛	1.4 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	1.2 g		レチノール活性当量 3 μg
灰分	2.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg	
ナトリウム	619 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg	
食塩相当量	1.6 g	ビタミンC	1 mg	

調理後の栄養成分（炊飯米を含む100gあたり）

※表面記載の使用方法に基づく

エネルギー	158 kcal	カリウム	56 mg	
水分	61.0 g	カルシウム	4 mg	
たんぱく質	2.9 g	マグネシウム	11 mg	
脂質	0.9 g	リン	50 mg	
炭水化物	34.3 g	鉄	0.4 mg	
糖質	33.8 g	亜鉛	0.6 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	0.5 g		レチノール活性当量 1 μg
灰分	0.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg	
ナトリウム	281 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg	
食塩相当量	0.7 g	ビタミンC	0 mg	



# DMトマトピラフ アレルギー対応



調理例



精白米7kgと本品770gで炊き上げた場合  
【できあがり量】 16.3~17.1kg

## 本品の特長

食物アレルギー物質に配慮した商品で、  
特定原材料等28品目を使用しておりません。  
また、義務表示8品目については、  
アレルギー物質の自主検査を実施しています。

本商品とお米を合わせて炊飯するだけで、簡単に  
トマトピラフができあがります。通年献立としてはもちろん、  
クリスマス等の行事食としてもお役立ていただけます。

## 原材料名

トマトペースト、乾燥たまねぎ、スイートコーン、  
グリーンピース、にんじん、植物油、食塩、砂糖、ぶどう糖、  
たんぱく加水分解物、酵母エキス、こしょう/パプリカ色素、  
酸化防止剤（ビタミンE）

賞味期間	常温365日間
内容量	770g/袋
添加物表示	パプリカ色素、酸化防止剤（ビタミンE）
アレルギー表示	なし

## 使用方法

- ①「洗米・浸漬した精白米」と「通常炊飯の加水量に、ドライミックスの加水量を合わせた水」を釜に入れ、最後に「ドライミックス」を加えます。※下記表参照  
出来る限り、釜を火にかける直前（炊飯ラインに入る直前）に加えてください。  
ドライミックスは精白米の11%重量に調整してください。

### 精白米・ドライミックス使用量と加水量の目安

精白米 使用量	300g	1,000g	2,000g	3,000g	4,000g	5,000g	6,000g	7,000g
ドライミックスの使用量	33g	110g	220g	330g	440g	550g	660g	770g
ドライミックスの加水量	50ml	180ml	350ml	530ml	700ml	880ml	1,060ml	1,230ml

加水量は目安ですので、使用される機械に合わせて御調整をお願い致します。

- ②釜に入れた後、軽く混ぜ炊飯を開始します。混ぜすぎると具材が釜底に沈み、コゲの原因となります。
- ③炊き上がり後は全体が均一になるよう、よく混ぜてください。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



# DMトマトピラフ アレルギー対応



## 標準栄養成分表 ※分析値

製品100gあたりの栄養成分

エネルギー	343 kcal	鉄	1.3 mg
水分	10 g	亜鉛	1.2 mg
たんぱく質	8.5 g	ビタミンA	レチノール 0 μg
脂質	12.6 g		β-カロテン当量 - μg
炭水化物	52.8 g		レチノール活性当量 194 μg
灰分	16.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ナトリウム	5436 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.14 mg
カルシウム	92 mg	ビタミンC	4 mg
マグネシウム	70 mg	食物繊維総量	7.9 g
リン	210 mg	食塩相当量	13.8 g

調理前の栄養成分（製品を精白米に11%混合した時の100gあたり）

エネルギー	342 kcal	カリウム	165 mg	
水分	14.5 g	カルシウム	14 mg	
たんぱく質	6.3 g	マグネシウム	28 mg	
脂質	2.1 g	リン	106 mg	
炭水化物	75.1 g	鉄	0.9 mg	
糖質	73.9 g	亜鉛	1.4 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	1.2 g		レチノール活性当量 19 μg
灰分	2.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg	
ナトリウム	540 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.03 mg	
食塩相当量	1.4 g	ビタミンC	0 mg	

調理後の栄養成分（炊飯米を含む100gあたり） ※表面記載の使用方法に基づく

エネルギー	156 kcal	カリウム	75 mg	
水分	61.1 g	カルシウム	6 mg	
たんぱく質	2.9 g	マグネシウム	13 mg	
脂質	1.0 g	リン	48 mg	
炭水化物	34.1 g	鉄	0.4 mg	
糖質	33.6 g	亜鉛	0.6 mg	
食物繊維	水溶性	- g	ビタミンA	レチノール 0 μg
	不溶性	- g		β-カロテン当量 - μg
	総量	0.5 g		レチノール活性当量 9 μg
灰分	0.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg	
ナトリウム	245 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.01 mg	
食塩相当量	0.6 g	ビタミンC	0 mg	



# クリスタルライスA



## 調理例（五目おこわ）



本品のみで炊き上げた場合  
【できあがり量】 18~19kg  
【炊飯倍率】 1.8~1.9倍

## 本品の特長

国産もち米100%のアルファ化米です。  
回転釜、縦型炊飯器、連続式炊飯器、スチコン等の設備で炊飯することができます。洗米とつけ置きが不要なので、調理の負担も軽減でき、短時間で調理可能な商品です。また、調味液のしみ込みが良いのが特長です。うるち米（精白米、アルファ化米）に10~30%程度混ぜて炊飯すると、食感が良くなります。おこわ献立にも使用できます。

## 原材料名

もち米（国産）

賞味期間 1kg : 常温365日間  
10kg : 常温545日間

内容量 1kg/袋・10kg/袋

添加物表示 なし

アレルギー表示 なし

**使用方法** ※加水量・炊飯倍率はあくまでも目安です。調理器具や機種によっては変動する場合がございます。

米重量の1.0倍の水を入れ、手早く混ぜすぐに炊飯を開始します。  
(つけ置きしないでください)  
・回転釜の場合は熱効率が良いので1.1倍を推奨します。  
・動画で炊飯工程を紹介しています。  
右の二次元コードを読み込む、もしくは検索いただけますと確認できます。



## 動画の順番

- ①会社紹介・炊飯時の注意事項
- ②回転釜：赤飯・山菜おこわ・もち玄米・炊き込み五目おこわ
- ③縦型：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ④連続式：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ⑤スチームコンベクション：赤飯



詳しくは担当営業まで！

## うるち米（精白米・アルファ化米）に混ぜて炊飯する場合の加水量の考え方

(例) ※クリスタルライスAを20%使用した場合

	米重量	加水量	出来上量
精白米	800g	1200g 米重量の1.5倍	約1840g 米重量の2.3倍
クリスタルライスA	200g	200g 米重量の1.0倍	約370g 米重量の1.8~1.9倍
合計	1000g	1400g	2210g

(例) ※クリスタルライスAを20%使用した場合

	米重量	加水量	出来上量
アルファ化米うるち米	800g	1440g 米重量の2.0倍	約2080g 米重量の2.6倍
クリスタルライスA	200g	200g 米重量の1.0倍	約370g 米重量の1.8~1.9倍
合計	1000g	1640g	2450g

## 炊飯方法（回転釜の例・炊き込み五目おこわ）

時間目安	約2分			
工程写真	①準備 	②具材を炒める 	③水を入れて沸騰させる 	④調味液・アルファ化米を入れ攪拌 
作業手順	クリスタルライスA10kg(1袋10kg)と各種具材を用意します。 具材：にんじん350g、油揚げ880g、鶏肉1750g、まいたけ880g、ごぼう610g。	具材を炒めます。	全体的に炒めたら水を入れます。(お米に対し1.1倍) 強火で沸騰させます。	調味液を入れた後、クリスタルライスAを入れます。約2分攪拌します。(釜底からしゃもじを入れて混ぜます)
	必ず、【水⇒クリスタルライスA】の順番で入れて下さい。順番が逆になると、米の吸水にムラが生じ、焦げ等の原因につながります。			

時間目安	約1分	約1分	約20分	終了
工程写真	⑤中火で攪拌 	⑥弱火で攪拌 	⑦蒸らし 	⑧炊飯終了 
作業手順	強火から中火にし、釜底からしゃもじを入れ約1分攪拌し続けます。	中火から弱火にし、約1分攪拌します。	フタを閉め蒸らします。10分経過したら、フタを開け上下をひっくり返し、更に10分程度蒸らしを続けます。(蒸らし時間は20分以上目安)	できあがりです。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



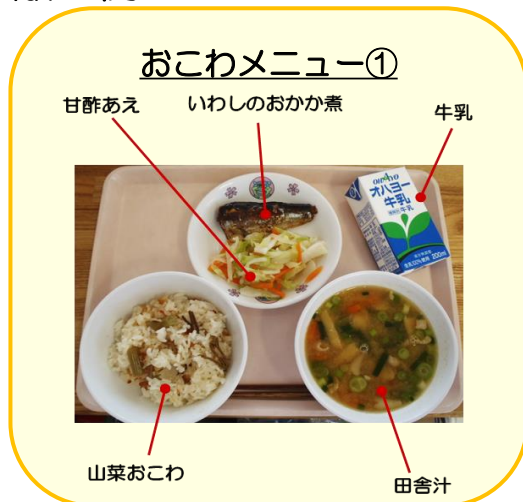
# クリスタルライスA



標準栄養成分表（100gあたり）日本食品標準成分表2015年版（7訂）による計算値

エネルギー	343 kcal	カリウム	43 mg		
水分	15.0 g	カルシウム	6 mg		
たんぱく質	6.8 g	マグネシウム	9 mg		
脂質	0.7 g	リン	39 mg		
炭水化物	77.3 g	鉄	0.4 mg		
糖質	76.6 g	亜鉛	1.4 mg		
食物繊維	水溶性	0.0 g	ビタミンA	レチノール	0 μg
	不溶性	0.7 g		β-カロテン当量	0 μg
	総量	0.7 g		レチノール活性当量	0 μg
灰分	0.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg		
ナトリウム	4 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.01 mg		
食塩相当量	0 g	ビタミンC	0 mg		

## 献立例



## アルファ化米とは

炊いたり蒸したりしたお米を、熱風で急速に乾燥させておいしさを閉じ込めたお米です。実はこの乾燥させたアルファ化米は、生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのままなんです。さらにアルファ化米の場合は洗米とつけ置きが必要無いので、通常のお米に比べて早く楽に炊くことができます。

## アルファ化米の特長

- ①連続式炊飯器、縦型炊飯器、回転釜、スチコン等、すべての設備で調理可能
- ②大量炊飯に適しており、洗米とつけ置き不要なので短時間で調理可能
- ③オリジナルのごはんメニューが簡単に作れます





# わかめご飯の素（減塩タイプ）



調理例



(仮画像)

## 本品の特長

混ぜ込むだけで簡単に、子どもたちに人気の“わかめご飯”が調理できます。混ぜ込んだ際に見栄えが良くなるよう、細かいカットにサイズを調整しました。韓国産のわかめを使用しています。

### 【減塩でもおいしく】

かつお節調味料で旨味を増し、わかめの使用量も増やしたことで、塩分を控えてもわかめの風味をしっかりと感じる、おいしいわかめご飯の素に仕上げました。

## 原材料名

わかめ（韓国）、砂糖、かつお節調味料、食塩

賞味期間	常温365日間
内容量	200g/袋
添加物表示	なし
アレルギー表示	なし

## 使用方法 ※混ぜ込みをおすすめします

(混ぜ込み) 精米7kgを通常の水加減で炊き、炊きあがったら本品1袋(200g)を混ぜ込んでください。

(炊き込み) 精米7kgを洗米後に本品1袋(200g)を加え、通常の水加減で炊飯してください。

## 食材ひとことメモ



【わかめ】

わかめは朝鮮半島、暖流の影響のある北海道の西岸から九州までの日本沿岸に広く分布しています。

わかめのからだには根・茎・葉の区別がありません。

水や養分の通路である管もないのです。

葉のように見える部分を葉状体とよび、酸素と二酸化炭素の出し入れや、水に溶けている無機養分の吸収などは、この葉状体の全体で行っています。

## 標準栄養成分表（100gあたり）日本食品標準成分表2015年版（7訂）による計算値

エネルギー	289 kcal	カリウム	257 mg	
水分	4.6 g	カルシウム	465 mg	
たんぱく質	15.4 g	マグネシウム	233 mg	
脂質	3.0 g	リン	164 mg	
炭水化物	50.0 g	鉄	3.4 mg	
糖質	29.5 g	亜鉛	1.6 mg	
食物繊維	水溶性	- g	レチノール	0 μg
	不溶性	- g	β-カロテン当量	1016 μg
	総量	20.5 g	レチノール活性当量	85 μg
灰分	27.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03 mg	
ナトリウム	9095 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg	
食塩相当量	23.1 g	ビタミンC	0 mg	

お気軽にお問い合わせください



# 給食用 山菜おこわ (国産具材)



## 調理例



【できあがり量】 11~12kg  
【炊飯倍率】 2.2~2.4倍



## 本品の特長

回転釜、縦型炊飯器、連続炊飯機、スチコン等の設備で炊飯することができます。  
洗米とつけ置きが不要なので調理の負担も軽減でき、短時間で調理可能な商品です。  
国産の具材を使用しており、子どもたちが食べやすいよう、やや甘みを感じる味付けに仕上げました。

## 原材料名

白おこわ：もち米（国産）、うるち米（国産）  
山菜おこわの具：塩蔵わらび、塩蔵にんじん、塩蔵たけのこ、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造調味料、乾しいたけ、酵母エキス/pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC）  
山菜おこわ調味液：砂糖、醸造調味料、食塩、こんぶエキス、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、チキンエキス（小麦を含む）、植物油（大豆を含む）、かつお節エキス、酵母エキス

## 賞味期間

常温545日間

## 内容量

6.37kg/セット  
(米5kg + 山菜の具0.85kg + 調味液0.52kg)

## 添加物表示

pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC）

## アレルギー表示

小麦、大豆、鶏肉

## 使用方法

※加水量・炊飯倍率はあくまでも目安です。調理器具や機種によっては変動する場合がございます。

炊飯釜に約6ℓ（米重量の約1.2倍）の水を入れ、山菜の具（液ごと）、調味液、最後に白おこわを加え、手早く混ぜ、すぐに炊飯を開始します。（つけ置きしないでください）

- ・回転釜の場合は熱効率が良いので1.3倍を推奨します。
- ・動画で炊飯工程を紹介しています。

右の二次元コードを読み込む、もしくは検索いただけますと確認できます。

アルファー食品 給食用



## 動画の順番

- ①会社紹介・炊飯時の注意事項
- ②回転釜：赤飯・山菜おこわ・もち玄米・炊き込み五目ご飯
- ③縦型炊飯器：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ④連続炊飯機：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ⑤スチームコンベクション：赤飯



詳しくは担当営業まで！

## 炊飯方法（回転釜の例）

時間目安	約3分			
	①準備	②水を入れる	③調味液・具材を入れて沸騰させる	
工程写真				
作業手順	山菜おこわのセットを用意します。	水を入れます。 (お米に対し1.3倍)	調味液・具材を入れたらフタを閉めて強火で沸騰させます。  <b>必ず、【水⇒具材⇒白おこわ】の順番で入れて下さい。 順番が逆になると、米の吸水にムラが生じ、焦げ等の原因につながります。</b>	
	④白おこわを入れ搅拌			
工程写真				
作業手順	白おこわを入れます。 <b>約3分</b> 搅拌します。 (釜底からしゃもじを入れて混ぜます)			
時間目安	約1分	約1分	約20分	終了
	⑤中火で搅拌	⑥弱火で搅拌	⑦蒸らし	⑧炊飯終了
工程写真				
作業手順	強火から中火にし、釜底からしゃもじを入れ <b>約1分</b> 搅拌し続けます。	中火から弱火にし、 <b>約1分</b> 搅拌します。	フタを閉め蒸らします。 <b>10分</b> 経過したら、フタを開け上下をひっくり返し、更に <b>10分程度</b> 蒸らしを続けます。 (蒸らし時間は <b>20分以上目安</b> )	できあがりです。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



# 給食用 山菜おこわ (国産具材)



標準栄養成分表 (100gあたり) 日本食品標準成分表2015年版 (7訂) による計算値

エネルギー	295 kcal	カリウム	53 mg		
水分	25.6 g	カルシウム	7 mg		
たんぱく質	5.6 g	マグネシウム	10 mg		
脂質	1.0 g	リン	42 mg		
炭水化物	65.9 g	鉄	0.3 mg		
糖質	64.9 g	亜鉛	1.2 mg		
食物繊維	水溶性	0.1 g	ビタミンA	レチノール	0 μg
	不溶性	0.9 g		β-カロテン当量	263 μg
	総量	1.0 g		レチノール活性当量	22 μg
灰分	1.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03 mg		
ナトリウム	652 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg		
食塩相当量	1.7 g	ビタミンC	0 mg		

## 献立例



**おこわとは**



しょうのけおこわとは、鳥取地方の方言で炊き込みおこわのこと

強飯 (こわめし) とも言います。強飯とはこわい (堅い) 飯のことで、かつてはうるち米を蒸したものをそう呼びました。中世から近世にかけて米を炊くことが一般化していくと、主にもち米を蒸したものを「こわい」「おこわ」と呼ぶようになりました。炊き上げたご飯に対し、独特のもちもちとした食感と甘味があります。赤飯もおこわに含まれます。



## アルファ化米とは

炊いたり蒸したりしたお米を、熱風で急速に乾燥させておいしさを閉じ込めたお米です。実はこの乾燥させたアルファ化米は、生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのままなんです。さらにアルファ化米の場合は洗米とつけ置きが必要無いので、通常のお米に比べて早く楽に炊くことができます。

## アルファ化米の特長

- ①連続炊飯機、縦型炊飯器、回転釜、スチコン等、**すべての設備で調理可能**
- ②大量炊飯に適しており、洗米とつけ置き不要なので**短時間**で調理可能
- ③オリジナルのご飯メニューが**簡単に**作れます





食べ方 **いろいろ**！



アルファー食品

# おこげのご案内



イメージ

サクサク食感がおいしい！



国産もち米  
100%使用

個包装なので  
便利！

カロリーの  
摂取に

## おいしさのヒミツはアルファ化米？！

当社のおこげはアルファ化米を原料としています。通常の製法のように炊飯したり板状に伸ばしたりしていないため、お米1粒1粒がつぶれていない、という特長があります。また、スープに入れるとおこげがほどよくほぐれ、味がなじみやすいのも特長です。



【調理例】 ~和風・洋風・中華、どの味にも合います~

イメージ



- お問い合わせ先 -

公益財団法人 **千葉県学校給食会**

TEL : 043-242-8621

FAX : 043-247-4901

## 商品情報



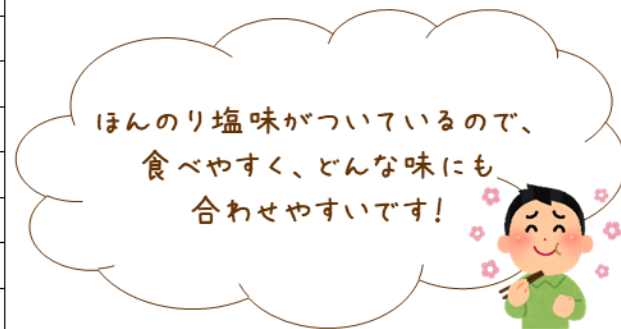
- 商品名** : おこげK40  
**原材料** : もち米(国産)、植物油、食塩/酸化防止剤(ビタミンE)  
**内容量** : 7g×2個/袋  
**添加物表示** : 酸化防止剤(ビタミンE)  
**アレルギー表示** : なし  
**使用方法** : 袋を開けてそのまま召しあがりいただけます。

## 栄養成分表示

【100gあたり 分析値(黒字)、計算値(赤字):8訂】

熱量		459 kcal	
水分		4.8 g	
たんぱく質		5.4 g	
脂質		16.6 g	
炭水化物		72.1 g	
灰分		1.1 g	
無機質	ナトリウム	410 mg	
	カリウム	41 mg	
	カルシウム	6 mg	
	マグネシウム	8 mg	
	リン	37 mg	
	鉄	0.4 mg	
	亜鉛	1.3 mg	
ビタミン	A	レチノール	0 μg
		β-カロテン当量	0 μg
		レチノール活性当量	0 μg
		B <sub>1</sub>	0.04 mg
		B <sub>2</sub>	0.01 mg
		C	0 mg
	食物繊維		0.7 g
食塩相当量		1.0 g	

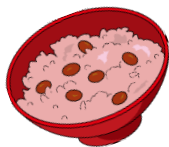
推定値



## ～ おこげ 豆知識 ～

「おこげ」は、中国料理の一種です。  
 釜の底にできるおこげは、独特の風味があります。  
 南北朝の頃に、南朝の役人の陳遣は、「おこげ」が大好きで携帯食として持ち歩いていました。  
 人々の噂話が評判となり、高温で揚げる「おこげ料理」が創作され、サクサクと歯切れが良く、  
 色・香り・味も良く、宴会料理の人気者となりました。(参考文献:世界たべもの起源事典)





# 給食用 赤飯C

(10kg・1kg)



## 調理例



【できあがり量】 10kg : 19.0 ~ 20.0 kg  
1kg : 1.9 ~ 2.0 kg  
【炊飯倍率】 1.9 ~ 2.0倍



※写真は10kg規格です。

## 本品の特長

国産小豆・国産もち米を100%使用したアルファ化米のお赤飯です。  
回転釜、縦型炊飯器、連続炊飯機、スチコン等の設備で炊飯することができます。洗米とつけ置きが不要なので調理をする方の負担も軽減でき、短時間で調理可能な商品です。

## 原材料名

赤飯：もち米（国産）、乾燥小豆、小豆煮汁、食塩

## 賞味期間

1kg規格 : 常温365日  
10kg規格 : 常温545日

## 内容量

給食用赤飯C 10kg/袋  
給食用赤飯C 1kg/袋

## 添加物表示

なし

## アレルギー表示

なし

## 使用方法（例）

※加水量・炊飯倍率はあくまでも目安です。調理器具や機種によっては変動する場合がございます。

赤飯重量の1.1倍の水を入れ、赤飯を加え手早く混ぜ、すぐに炊飯を開始します。（つけ置きしないでください）

- ・回転釜の場合は熱効率が良いので1.2倍を推奨します。
- ・動画で炊飯工程を紹介しています。

右の二次元コードを読み込む、もしくは検索いただけますと確認できます。

アルファー食品 給食用



## 動画の順番

- ①会社紹介・炊飯時の注意事項
- ②回転釜：赤飯・山菜おこわ・もち玄米・炊き込み五目ご飯
- ③縦型：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ④連続：赤飯・山菜おこわ・もち玄米
- ⑤スチームコンベクション：赤飯



詳しくは担当営業まで！

## 炊飯方法（回転釜の例）

時間目安				約2分
	①準備	②水を入れる	③沸騰させる	④赤飯Cを入れ攪拌
工程写真				
作業手順	給食用 赤飯Cを用意します。	お米に対し1.2倍の水を入れます。	強火で沸騰させます。	強火のまま給食用 赤飯Cを入れ、約2分攪拌します。（釜底からしゃもじを入れて混ぜます）
	必ず、【水⇒アルファ化赤飯】の順番で入れて下さい。順番が逆になると、米の吸水にムラが生じ、焦げ等の原因につながります。			

時間目安	約1分	約20分	終了
	⑤中火で攪拌	⑥蒸らし	⑦炊飯終了
工程写真			
作業手順	強火から中火にし、釜底からしゃもじを入れ約1分攪拌し続けます。	フタを閉め蒸らします。10分経過しましたら、フタを開け上下をひっくり返し、更に10分程度蒸らしを続けます。（蒸らし時間は20分以上目安）	できあがりです。

試験炊飯も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください



# 給食用 赤飯C

(10kg・1kg)



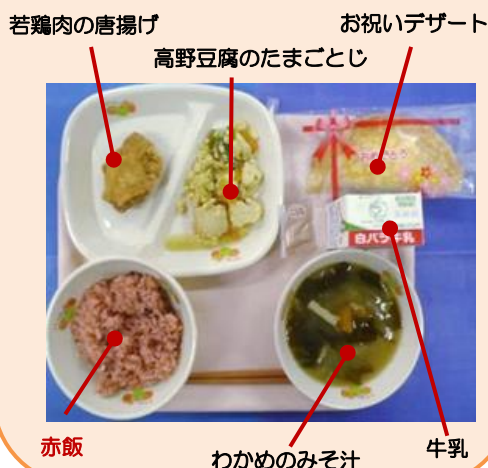
標準栄養成分表 (100gあたり) 日本食品標準成分表2020年版 (8訂) による計算値

エネルギー	334	kcal	カリウム	82	mg	
水分	14.4	g	カルシウム	8	mg	
たんぱく質	7.4	g	マグネシウム	13	mg	
脂質	0.8	g	リン	46	mg	
炭水化物	76.7	g	鉄	0.5	mg	
糖質	74.9	g	亜鉛	1.4	mg	
食物繊維	水溶性	0.1	g	レチノール	0	μg
	不溶性	1.7	g	β-カロテン当量	0	μg
	総量	1.8	g	レチノール当量	0	μg
灰分	0.7	g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.05	mg	
ナトリウム	155	mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.01	mg	
食塩相当量	0.4	g	ビタミンC	0	mg	

## 献立例



### 卒業・入学お祝い献立



### お赤飯の日・収穫祭献立



### 給食最終日献立



## アルファ化米とは



給食用赤飯Cは、国産もち米を小豆の煮汁で風味付けし、アルファ化したお米を使用しています。アルファ化米とは、炊いたり蒸したりしたお米を、熱風で急速に乾燥させておいしさを閉じ込めたお米です。生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのままです。さらに洗米とつけ置きが必要が無く、通常のお米に比べて**短い時間で簡単に**炊くことができます。

## アルファ化米の特長



- ①連続炊飯機、縦型炊飯器、回転釜、スチコン等、**すべての設備で調理が可能です。**
- ②大量炊飯に適しており、洗米とつけ置き不要なので**短時間**での調理が可能です。
- ③水分が15%以下で、微生物、カビ等が生じにくい為、**保存管理も簡単**です。
- ④**賞味期限が長い**ため、備蓄用としてのローリングストック（回転備蓄）にも有効です。