玄米だんごのメニュー 一覧

＜外食＞
1．玄米だんごの海苔巻き揚げ
2．玄米だんごのだし茶漬け
3．玄米だんごのえびあんかけ
4．玄米だんごとゆばの揚げだし
5．玄米だんごのソテー
6．しらすチーズ焼き
7．玄米だんごの串揚げ　関西風
8．玄米だんごの中華おこげ風

＜惣菜＞
9．玄米だんごの韓国風炒め
10.玄米だんご　黒酢あんがらめ
11.玄米だんごのみそ焼き
12.玄米だんごのチーズ春巻
13.玄米だんごときのこの炊き合わせ
14.玄米だんご入りきんちゃく
15.玄米だんごのメンチカツ
16.玄米だんごの和風サラダあえ
17.肉巻き玄米だんご

＜SOUP　STOCK＞
18.玄米だんごのあっさりスープ
19.玄米だんごの豆乳スープ
20.玄米だんごの具だくさんトマトスープ

＜家庭用＞
21 .玄米だんごのキムチーズ焼
22 .玄米だんごの福袋焼き
23 .玄米だんご入りスイートポテト
24 .黒豆のココナッツミルク煮

玄米だんごの海苔巻き揚げ

材料　1人分		作り方
玄米だんご	5個	①温めた玄米だんごに焼きのりを巻き、180℃の油でかりっとなるまで揚げる。
焼きのり（2×6cm）	5枚	
揚げ油	適量	
a（白ねりごま	大さじ2/3	②aをよく混ぜ合わせ、①につけていただく
砂糖	大さじ1/2	
酢	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
ごま油）	小さじ2/3	

玄米だんごのだし茶漬け

材料　1人分	
玄米だんご	4個
サラダ油	小さじ1
しば漬け	5g
きゅうりのぬか漬け	3cm
しょうが	1/3片
みょうが	1/4片
a (だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩)	少々

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、袋ごと温めた玄米だんごをきつね色になるまで焼く。

②しば漬けはみじん切りし、その他の材料は千切りにする。

③器に①を入れて②をのせ、温めたaをかけていただく。

玄米だんごのえびあんかけ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
むきえび	50g
a (だし汁	100ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
水溶き片栗粉	適量
刻みのり、わさび	各適量

作り方

① 玄米だんごは袋ごと熱湯に浸して温める。

② むきえびは背わたを取り除いて細かく刻む

③ 鍋でaを温め、②を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

④ ①を袋から取り出して器に盛り、③をかけて刻みのり、わさびを添える。

玄米だんごの湯葉揚げだし

材料　1人分	
玄米だんご	3個
片栗粉	適量
生ゆば（引きあげゆば）	10g
揚げ油	適量
a（だし汁	150ml
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
三つ葉	少々
	適量

作り方

① 玄米だんごに片栗粉をまぶし、170℃の油でからっと揚げる。

② 生ゆばは水気をふき取り、170℃の油でからっと揚げる。

③ aは鍋で温める。

④ 器に①、②を盛り、③を注いでざく切りにした三つ葉を散らす。

玄米だんごのソテー

材料　1人分	
ベーコン	1/2舞
しいたけ	1枚
しめじ	20g
えのき茸	20g
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1
a（だし汁	50ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩、こしょう）	各少々
水溶き片栗粉	適量
玄米だんご	3個
バター	10g

作り方

① ベーコンは5mm幅に切り、しいたけは軸を取って薄切りし、えのき茸は根を切り落として手でほぐす。

② にんにくはみじん切りしてサラダ油を熱したフライパンで香りが出るまで炒め、①を加えてさらに炒め合わせる。

③ ②にaを加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

④ 別のフライパンにバターを溶かし、玄米だんごをこんがりと焼く。

⑤ ④を器に盛り、③をかけていただく。

玄米だんごのしらすチーズ焼

材料　1人分	
玄米だんご	4個
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しらす	大さじ1
ピザ用チーズ	10g
かつお節	2g
万能ねぎ	適量

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し、袋ごと温めた玄米だんごを焼き色がつくまで焼く。

② 1人用の鉄板に①をのせ、しらす、ピザ用チーズをかけてアルミホイルをかぶせ、チーズが溶けたらしょうゆを回しかけてかつお節小口切りにした万能ねぎを散らす。

玄米だんご串揚関西風

材料　1人分		作り方
玄米だんご	6個	①　玄米だんごは2個ずつ串に刺し、170℃の油でかりっとなるまで揚げる。
揚げ油	適量	
中濃ソース	大さじ2	
マヨネーズ、青のり	適量	②　①に中濃ソースを塗り、マヨネーズ、青のりをかけていただく。

玄米だんごの中華おこげ風

＊コメント
おこげも中華あんも両方あつあつのうちに合わせれば、ジュジュッとする？！

材料　1人分	
玄米だんご	5個
揚げ油	適量
豚肉	30g
白菜	1枚
にんじん	10g
しいたけ	1/2枚
さやえんどう	2枚
うずらの卵水煮缶	1個
a ㈱鶏がらスープ	150ml
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
塩、こしょう	各少々
水溶き片栗粉	適量

作り方

① 豚肉、白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは軸を取って薄切り、さやえんどうは筋を取り除いて斜め半分に切る。

② フライパンにサラダ油を熱して①の豚肉を炒め、色が変わったら①の野菜、うずらの卵を加えて炒め合わせる。

③ ②にaを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 玄米だんごは170℃の油でからっと揚げ、器に盛る。

⑤ ④に③をかけていただく。

玄米だんごの韓国風炒め

材料　1人分	
玄米だんご	4個
溶き卵	1個分
油揚げ	1/3枚
キムチ	20g
長ねぎ	3cm
にら	10g
ごま油	適量
a（しょうゆ	大さじ2/3
コチュジャン	少々
酒	小さじ1
砂糖）	小さじ1

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ菜箸でかき混ぜながら炒る。油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。

② 長ねぎは斜め薄切りにし、にらは3cm幅に切る

③ フライパンにごま油を熱し、袋ごと温めた玄米だんごを焼き色がつくまで焼き、キムチ、①、②、合わせたaを加えて炒め合わせる。最後にごま油をまわしかける。

玄米だんご黒酢あんがらめ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
揚げ油	適量
a（しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
黒酢	小さじ2
水）	大さじ1
水溶き片栗粉	適量
長ねぎ、糸唐辛子	各適量

作り方

① 玄米だんごは170℃の油でからっとなるまで揚げる。

② 鍋にaを入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ 長ねぎは白髪ねぎにする。

④ ①に②をからめて器に盛り、③、糸唐辛子を飾る。

玄米だんごのみそ焼き

材料　1人分		作り方
玄米だんご	5個	①　万能ねぎは小口切りにし、しょうがはみじん切りにする。
万能ねぎ	適量	
しょうが	1/2片	
a (八丁みそ	大さじ1/2	②　ボウルに①、aを入れて混ぜ合わせ、袋ごと温めた玄米だんごに塗ってオーブントースターなどで焼き色がつくまで焼き、青しそを巻く
酒	大さじ1/2	
みりん)	大さじ1/2	
青しそ	5枚	

玄米だんごのチーズ春巻き

材料　1人分		作り方
玄米だんご	2個	①　春巻きの皮、スライスチーズは半分に切り、玄米だんごを包む。
春巻きの皮	1枚	
スライスチーズ	1枚	
揚げ油	適量	②　170℃に熱した油で①をからっと揚げる。
a（塩、レモン、トマトケチャップ		
ポン酢、スイートチリソース等）	各適量	③　②はお好みでaをつけていただく。

玄米だんご茸炊き合わせ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
揚げ油	適量
しめじ	20g
エリンギ茸	1/3本
しいたけ	1枚
長ねぎ	1/4本
a（だし汁	100g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん）	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
万能ねぎ	適量

作り方

① 玄米だんごは半分に切って170℃の油でからっとなるまで揚げる。

② しめじ、エリンギ茸は適当な大きさに手でほぐし、しいたけは軸を取って4等分に切る。長ねぎは3等分に斜めに切る。

③ 鍋にaを温め①、②を加えて5分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

玄米だんごきんちゃく

材料　1人分	
玄米だんご	2個
にんじん	10g
ごぼう	10g
山菜（水煮）	30g
油揚げ	1/2枚
a（だし汁	80ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒）	大さじ1/2

作り方

① 玄米だんごは180℃の油でかりっとなるまで揚げ、半分に切る。

② にんじん、ごぼうは皮をむいてささがきにする山菜はザルにあげて水気を切る。

③ 油抜きした油揚げに①、②を詰めてたこ糸などで縛る。

④ 鍋にaを温め、③を入れて10分ほど煮る。

玄米だんごメンチカツ

材料　1人分	
玄米だんご	2個
牛･豚合びき肉	50g
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	1/8個
a（溶き卵	1/4個分
パン粉	大さじ2
牛乳）	大さじ1
小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
揚げ油	適量

作り方

① 玄米だんごは4等分し、玉ねぎはみじん切りし、ペーパーなどで水気を取る。

② ボウルに牛･豚合びき肉、①、塩、こしょう、を入れてこねて丸く握って小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる

玄米だんご和風サラダ和え

材料　1人分	
玄米だんご	3個
揚げ油	適量
水菜	1/2束
オクラ	1本
山芋	2cm
貝割れ大根	10g
a（しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ11/2
白すりごま）	大さじ1/2

作り方

① 玄米だんごは180℃の油でかりっとなるまで揚げ、半分に切る。

② 水菜はざく切りし、おくらはさっとゆでて斜め半分に切る。貝割れ大根は根を切り落として半分に切る。

③ ボウルにaを入れてよく混ぜ合わせ、①、②を加えてさっと合わせる。

肉巻き玄米だんご

材料　1人分	
玄米だんご	3個
牛薄切り肉	3枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1
a（しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水）	大さじ1

作り方

① 玄米だんごは袋ごと温める。

② 牛薄切り肉は塩、こしょうをふり、①に巻く。

③ フライパンにサラダ油を熱し、②の牛肉の端から焼き色が全体的に火が通ったらaを加え照りが出るようにゆすりながら煮からめる

玄米だんごあっさりスープ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
豚ばら薄切り肉	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
細切りこんにゃく	20g
ごま油	適量
a（水	200ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩、黒こしょう）	各少々
万能ねぎ	適量

作り方

① フライパンにごま油を熱し、玄米だんごを焼き色がつくまで焼く。

② 豚ばら肉は3cm幅に切り、にんじん、ごぼうは皮をむいてささがきにする。こんにゃくは湯通しする。

③ 鍋にごま油を熱し、②をさっと炒め合わせて

玄米だんご豆乳スープ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
じゃがいも	1/3個
にんじん	20g
グリーンピース（水煮缶）	10g
コンソメの素（顆粒）	小さじ1
水	100ml
豆乳	50ml
塩、こしょう	各少々
パセリのみじん切り	少々

作り方

① じゃがいも、にんじんは皮をむいて1.5cm角に切る。

② 鍋に②水、コンソメの素を入れて野菜が柔らかくなるまで煮、玄米だんご、豆乳を加えて弱火で煮、塩、こしょうで調味してパセリのみじん切りを加える。

玄米だんごのトマトスープ

材料　1人分	
玄米だんご	3個
なす	3cm
ズッキーニ	2cm
セロリ	3cm
玉ねぎ	1/8個
トマト	1/4個
オリーブ油	大さじ1/2
a（コンソメの素	小さじ1
トマトピューレ	大さじ1/2
水	150ml
塩、こしょう）	各少々

作り方

① なす、ズッキーニは縦半分に切って1cm幅に切る。セロリは筋を取り除いて5mm幅に切る。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。

② 鍋にオリーブ油、①をいれて炒め合わせ、玄米だんご、aを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

玄米だんごキムチーズ焼き

材料　1人分	
玄米だんご	3個
ピザ用チーズ	30g
白菜キムチ	50g
万能ねぎ	適量
しょうゆ	適量

作り方

① 玄米だんごは袋ごと熱湯に浸して温める。

② 鉄板にサラダ油を薄く塗り、①ピザ用チーズ白菜キムチをのせてアルミホイルをかぶせてチーズが溶けるまで中火にかける。

③ ②に小口切りにした万能ねぎを散らし、しょうゆをかけていただく。

玄米だんごの福袋焼き

材料　1人分	
玄米だんご	2個
油揚げ	1枚
納豆	1パック
万能ねぎ	適量
しょうゆ、七味唐辛子	適量

作り方

① 玄米だんごは袋ごと熱湯に浸して温める。

② 油揚げは半分に切り、中を開いて袋状にする

③ 納豆は小口切りにした万能ねぎ、添付のタレがあれば加えてよく混ぜ合わせる。

④ ②に①、③を詰めて楊枝で留め、テフロン加工のフライパンでこんがりと焼く。

⑤ ④を器に盛り、お好みでしょうゆ、七味唐辛子をかけていただく。

玄米だんごスイートポテト

材料　1人分	
玄米だんご	3個
さつまいも	100g
a (卵黄	1/2個
バター	大さじ2/3
砂糖	大さじ1
牛乳)	大さじ21/2
卵黄	適量
黒ごま	大さじ1

作り方

① さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、ラップに包んで6分加熱してから裏ごしする。

② ボウルに①、a、黒ごまを入れて混ぜ合わせ温めた玄米だんごを包み、刷毛で表面に卵黄を塗り、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

玄米だんご黒豆ココナッツ煮

材料　1人分	
玄米だんご	3個
a（黒豆（甘煮）	50g
ココナッツミルク	150ml
水	50ml
砂糖）	大さじ11/2

作り方

① 鍋にaを入れて温め、玄米だんごを加えて弱火で5～10分ほど煮る。