



来て! 見て! 食べて! 世界のおいしいチーズのお祭り チーズフェスタ2013

パックごはん×チーズレシピ

パックごはん × スライスチーズ オニオンスープごはん

- 材料 (1人分) ・パックごはん…1/2パック(100g)
・スライスチーズ (とろけるタイプ) …1枚 ・オニオンスープの素…1袋
・湯…適量 ・刻みパセリ…適量

●作り方 ①電子レンジで加熱したごはんを器に盛り、すぐにチーズをのせてとろけさせる。② ①にオニオンスープの素をふって湯をまわしかけ、パセリを散らす。

●ポイント パセリの代わりに、バジルなどお好みのハーブを散らしても。



パックごはん × 粉チーズ トマトリゾット

- 材料 (1人分) ・パックごはん…1パック(200g)
・キャベツの葉…1枚(約40g) ・カットトマト水煮缶…1缶(285g)
・ツナ缶…1缶(80g) ・顆粒コンソメ…小さじ1/2
・オリーブオイル…適量 ・粉チーズ…適量

●作り方 ①耐熱ボウルに、ごはん、食べやすい大きさにちぎったキャベツ、トマトの水煮を缶汁ごと、ツナ、顆粒コンソメを合わせて混ぜる。②ラップをして電子レンジで3分加熱する。③器に盛り、仕上げにオリーブオイルと粉チーズをかける。

●ポイント トマトの水煮のホールタイプを使う場合は、①で加える際にフォークでよくつぶして混ぜます。



パックごはん × シュレッドチーズ タコライス

- 材料 (1人分) ・パックごはん…1パック(200g) ・シュレッドチーズ…20g
・ミニトマト…2個 ・タコライスの素…1袋 ・レタス…40g

●作り方 ①耐熱皿にごはん、タコライスの素を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。②レタスはせん切りにし、ミニトマトは小さくカット。
③①の上にレタス・シュレッドチーズ・ミニトマトをのせて出来上がり。



パックごはん × カマンベールチーズ ちくわの磯辺揚げ風カマンベールごはん

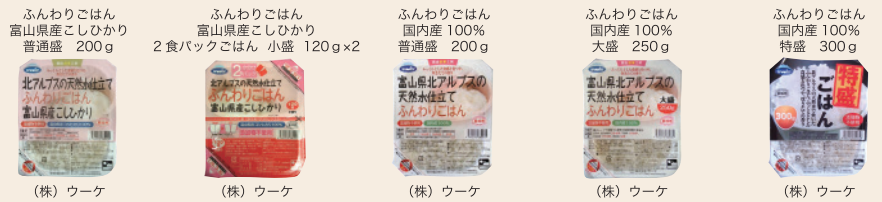
- 材料 (1人分) ・パックごはん…1パック(200g) ・カマンベールチーズ…30g
・ちくわ…1本 ・天かす…大さじ4 ・青のり…小さじ1/2
・塩…ひとつまみ ・きざみのり…適量

●作り方 ①チーズは10mm角、ちくわは5mm角にカットしておく。②ごはん
①と青のり、天かすを入れてよく混ぜる。③電子レンジで30秒~1分ほど加熱し、チーズがとろっと溶け出したら取り出す。④きざみのりをふりかけ
できあがり。



(社)全国包装米飯協会

パックごはん商品 のご紹介



チーズ普及協議会・日本輸入チーズ普及協会 パックごはんにあう商品 のご紹介

スライス チーズ



粉チーズ



シュレッド チーズ



カマンベール チーズ



チーズフェスタ2013