

# Will Rice 健康米



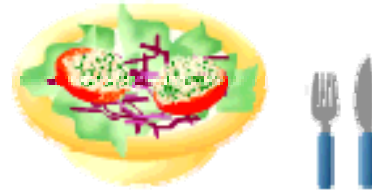
ライスを使って、体が喜ぶおいしさをどーぞ！

① ドレッシング

《材料》	
サラダ油	100cc
りんご酢	50cc
ウィルライス	100cc
にんにく	1片
砂糖	適量
塩	適量
こしょう	適量
パセリや香草	適量
その他、好みでごま油等	

作り方

- (1) 材料全てを混ぜ合わせが出来るキッチンツールに入れ、一気にシェイクする。  
 ※シェイク出来るシェイカーや、飲み終わった後の500ml位の綺麗に洗ったペットボトルを使うと作りやすいです。

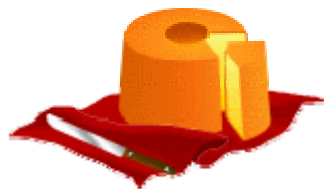


② キャロットケーキ

《材料》		18cmケーキ型
砂糖	65g	
バター	100g	
玉子	1個	
デコレーション	{	生クリーム 適量
		砂糖 適量
		粉砂糖 適量
A	{	薄力粉 150g
		ベーキングパウダー 小さじ1
		人参 150g
B	{	ウィルライス 20cc
		ニンジンドリンクジュース 30cc

作り方

- ①Aをあわせて、3回程度ふるいにかける。  
 ②Bの人参をすりおろし、水気を絞る。絞った汁は、ニンジンドリンクジュースとウィルライスとあわせ、とろみがつくまで煮詰めておく。
- (1) ボールにバターを入れ、クリーム状になるまで泡だて器で練る。  
 (2) 砂糖を2度に分けて入れ、白っぽくなるまで混ぜる。  
 (3) 玉子をといて、少しずつ入れる。  
 (4) 下準備をした材料(B)を入れる。  
 (5) ヘラに替えて、下準備をした材料(A)を加え、さっくり混ぜる。  
 (6) 型にバターを塗り、粉をふるっておく。先程の型に生地を流し入れ、最後のヘラを使って、平にならす。  
 (7) 180℃に温めておいたオーブンで、型に流し入れた生地を30～35分焼く。  
 (8) 型から出し、冷めたら粉砂糖をふるい、砂糖少々と生クリームを半立てにあわ立てた生クリームをそえる。



③ ライス入りおにぎり

《材料》	
米	3合
ウィルライス	1/2缶
ごま塩	適量

作り方

- (1) お米はといで釜に入れ、ウィルライスを加えて水を足す。  
 かたい目の目盛りに合わせる。※ウィルライスが加わると、軟らかく炊き上がる為)炊き上がったご飯を、ごま塩でおにぎりにする。



④ クラムチャウダー (5~6人分)

作り方

《材料》													
玉ねぎ	2個												
じゃがいも	3~4個												
人参	1本												
マッシュルーム	5個												
※缶詰でも可													
ベーコン	3枚												
グリーンピース	適量												
※又は、いんげん (細切り 少々)													
あさり	1kg												
(むき身なら、300g程度 なければ、カキ等でも可)													
ウイルライス	1缶												
牛乳	500cc												
生クリーム	100cc												
ガラスープの素(コンソメでも可)	少々												
バター	少々												
ホワイトソース	<table border="0"> <tr> <td>牛乳</td> <td>300cc</td> </tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>適量</td> </tr> </table>	牛乳	300cc	生クリーム	100cc	バター	70g	小麦粉	適量	塩	適量	こしょう	適量
牛乳	300cc												
生クリーム	100cc												
バター	70g												
小麦粉	適量												
塩	適量												
こしょう	適量												

- ①玉ねぎ、じゃがいも、人参、ベーコンを1cm角のさいの目に切っておく。
- ②マッシュルームをスライスしておく。
- (1) さいの目に切った人参、玉ねぎ、ベーコンを鍋に入れ、バターで中火で炒める。ざっと火が通ったら、ヒタヒタになるくらいまで水を入れ、スープの素を入れて弱火で煮る。
- (2) フライパンにバターを入れ、弱火で溶かして小麦粉を入れてホワイトソースを作る。小麦粉の量は、粉がバターを吸って、しっとりした感じになるくらい。ひとつかみ入れてみて、量が少ない様なら少しずつ加える。
- (3) 牛乳を少量ずつ加え、弱火でのぼしていく。最後に生クリーム、塩、こしょうで味をととのえる。
- (4) 先程の(1)の鍋で人参等軟らかくなったら、じゃがいもを加え、火が通ったらアサリとグリーンピース(又はいんげん)を加え、牛乳を入れて味をととのえる。
- (5) (3)で作ったホワイトソースとライス1缶を(4)の鍋に加え、一煮立ちしたら再度、塩、こしょうで味をととのえる。



⑤ ライス入りプリン (プリン型7~8個分)

作り方

《材料》							
玉子	6個(中玉)						
牛乳	300cc						
生クリーム	200cc						
ウイルライス	100cc						
砂糖	100g						
バニラエッセンス	適量						
バター	適量						
キャラメル	<table border="0"> <tr> <td>砂糖</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>熱湯</td> <td>100cc程</td> </tr> </table>	砂糖	80g	水	50cc	熱湯	100cc程
砂糖	80g						
水	50cc						
熱湯	100cc程						



- (1) 玉子は泡立てない様に、よくほぐす。砂糖を加えて混ぜる。
- (2) 牛乳と生クリームを鍋に入れ、弱火で50℃くらい(ちょっと熱く感じるくらい)に温める。
- (3) (1)に(2)を少しずつ加え、バニラエッセンスを5~6滴振り入れ、こし器で3回こす。
- (4) プリンカップにバターを塗っておく。
- (5) キャラメルソース用の砂糖と水を鍋に入れ、強火で煮る。鍋の余熱を考えて、きつね色で香ばしい香りがしてきたら火を止め、10数えてから熱湯100cc程を加え、直ぐに型に流し入れていく。
- (6) キャラメルが固まったら、(3)の液をカップに入れておく。
- (7) 熱くしておいた蒸し器に入れ、強火で1分、火を弱め、弱火で20~25分蒸す。表面を触っても指につかず、ゆらするとわずかに揺れるくらいで火を止め取り出す。
- (8) カップとプリンの上に竹串等でカップにそって串を入れカップから離し、お皿に盛り付ける。

① バニラシェイク

《材料》

ウィルライス(冷凍用)50ml.  
ウィルライス 100ml.  
バニラアイス 半カップ



作り方

- (1) ウィルライス 50ml. を冷凍する。
- (2) ミキサーに(1)と、バニラアイス半カップとウィルライス 100ml. を入れ 10~20 秒まわす。

※バナナの凍らせたものを切り、一緒に入れてもおいしいです。

② そばがき

《材料》

そば粉 100cc  
ウィルライス 80~90cc



作り方

※今回、紹介させていただく作りは、簡単な「椀がき」の方法です。

- (1) そば粉をお椀に入れます。
- (2) お鍋でウィルライスを沸騰させ、お椀に入れたそば粉に少しずつ加え、お箸でよくかき混ぜます。

醤油につけて食べたりしますが、ライスで作るとそのままでも食べられます！

※ウィルライスを入れすぎると柔らかすぎるので、ゆっくり様子を見ながら加えていきます。

お湯で作ったものと食べ比べるとよく分かりますが、お湯で作ったものは、何かをつけないとそのままでは食べ難いです。

③ バナナセーキ



《材料》

ウィルライス 1缶  
バナナ 1本  
キウイフルーツ 1個  
豆乳 200cc  
プレーンヨーグルト 大さじ2~3

作り方

- (1) バナナ、キウイは1口大に切る。
- (2) 全部の材料を入れ、ミキサーにかけて出来上がりです。

※ミキサーにかける時、氷を3~4カケ入れると冷たくて口当たり良いです。



④ 梅玄米ドレッシング

《材料》

ウィルライス 1缶  
梅酢 大さじ9  
砂糖(好みで) 大さじ1  
サラダ油 大さじ6  
カツオだしの素、しょうゆ 少々  
塩、コショウ 少々  
玉葱すりおろし 少々

作り方

- (1) 材料をすべて混ぜ合わせる

※サラダ油が分離するので瓶などの振れる容器に入れると便利。

※梅酢以外を使う場合は、梅4個をたたき刻み入れればOK



⑤ ご豆腐

《材料》	
豆腐の出来る豆乳	400cc
ウィルライス	100cc
くず粉	30g
(150g→150円前後の普通の物です)	



作り方

- (1) くず粉30gに、豆乳、ウィルライスを1/3位加えてしばらく置く。
- (2) くず粉が溶けたら、残りの豆乳、ウィルライスを加える。
- (3) (2)を弱火でゆっくりと鍋の底に焦げ付かない様にしゃもじで混ぜる。
- (4) 5～10分位でとろみが出て、ブクッ!ブクッ!とし始めたら火を止める。
- (5) 手早く、一人一人のカップなど好みの器に入れる。
- (6) 冷蔵庫で冷やして食べる。

※オリジナルドリンクジュースの人参ジュースをたっぷりかけておやつ風にでも…醤油、黒蜜などをかけてお好みで!

⑥ 米パン



《材料》	
強力薄力粉	3カップ弱
ドライイースト	小匙2
塩	小匙2
さとう	大さじ2
卵	1個
ウィルライス	1缶

} A

} B

作り方

※ホームベーカリーを使用します

- (1) Aをよく混ぜ合わせフルイにかけます。
- (2) 卵は常温でよく混ぜウィルライスと混ぜ…200cc使用します
- (3) ホームベーカリーの中にBを入れその上にAを静かに入れ、スタートボタンを押し2時間20分で出来上がりです。

※お手持ちのホームベーカリーによっては、材料・出来上がり時間が異なる場合がありますのでご了承ください。

⑦ 玄玉だんご

《材料》 30個分	
だんご粉	1袋(240g)
ウィルライス	約170ml



作り方

- (1) だんご粉一袋(240g)に、約170mlのウィルライスを加え、耳たぶ位の柔らかさによくこねる。
- (2) 親指の大きさに丸める。
- (3) 沸騰したお湯の中で、よくゆでる、浮き上がってきたらそのまま2～3分ゆでて冷水に入れる。
- (4) 水気を切って、好みできる粉や黒蜜、あんこなどをかけてできあがり。

※水の代わりにライスを使って作った団子は、ひきがよくて少し甘みがあり、味がしっかりしている。

⑧ 玄米ブランマンジェ

《材料》	
ウィルライス	200ml
生クリーム	120g
砂糖	20g
板ゼラチン	1.5g×4枚

} A

作り方

- (1) ゼラチンを水でふやかしておく。
- (2) Aを温めて(1)を加える。
- (3) (2)を急に冷まし粗熱がとれたら型に入れ冷蔵庫で冷やす。

※オリジナル人参ジュースをたっぷりかけるとさらにおいしさが増します。

⑨ 梅酢ドレッシング

《材料》	
ウィルライス	1缶
梅酢	大さじ9
砂糖(好みで)	大さじ1
サラダ油	大さじ6
かつおだしの素、醤油、こしょう、塩	少々
玉葱すりおろし	少々

作り方

- (1) 材料をすべて混ぜ合わせる。  
※サラダ油が分離するので、瓶などの触れる容器に保存すると便利。
- ※梅酢以外の酢を使う場合は、梅4個ほどをたたき刻みいれればOK。



⑩ 玄米うどん

《材料》	
ウィルライス	130g
薄力粉	300g
塩	小さじ1弱



作り方

- (1) 薄力粉の中に塩を入れ軽く混ぜる。
- (2) ウィルライスを加えながら、耳たぶの柔らかさまで、良く捏ねる。
- (3) 捏ねた生地をボールに入れ1時間置く
- (4) 生地を麺棒で薄く延ばして(打ち粉をする)好みの幅に切る。
- (5) 多めのお湯で好みの硬さに茹でる(5~6分)  
※甘みのある、つるんとした面に仕上がります。

⑪ ちぢみ (1人分)

《材料》		
生地	小麦粉	35g
	白玉粉	15g
	ウィルライス	80cc
	塩	少々
ソース	人参ドリンク	適量
	豆板醤 (トウバンジャン)	適量
具	ニラ	3~4本
	中エビ	3~4匹
	(好みで枝豆を入れても可)	

作り方

- (1) ニラを4cm位の長さに切る。
- (2) 中エビの背わたを取り、ぶつ切りにする。
- (3) 生地を合わせて、とろみが出るまでよくかき混ぜる。
- (4) 混ぜた生地の中に、下ごしらえをした具を入れる。
- (5) (4)をフライパンに流し入れ、弱火でゆっくり焼く。
- (6) ソース用的人参ドリンクを少量煮詰め、同じく豆板醤を少量入れてソースを作ります。
- (7) 焼き上がったちぢみにかけて出来上がりです。



⑫ ライス入りちゃんぽん

《材料》	
長ネギ	1本
トマト	中1個
おろしにんにく	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1
ウィルライス	大さじ1~2
油	少々
水	1.5カップ
ちゃんぽん麺	1玉



作り方

- (1) 長ネギを小口切りにする。
- (2) トマトを荒みじんに切る。
- (3) 鍋に少量の油をしいて、長ネギとおろしにんにくを中火で炒める。
- (4) トマトを加えて、ある程度形がなくなるまで炒める。
- (5) 水1.5カップを加えて煮たさせる。
- (6) 鶏がらスープの素を加えて更に煮る。
- (7) トマトの形がほとんどなくなった位で、ちゃんぽん麺を水洗いして入れる。
- (8) さっと煮たったら火を止める。
- (9) ウィルライスを入れる。

※ライスを入れなくても美味しいです！

ライスを入れると、もっと美味しくなります。

味がまとまる感じですよ。

⑬ ライス入りハンバーグ

《材料》	
豚ミンチ	250g
玉ねぎ	大1/2
玉子	1個
フランスパン	2cm×2枚
ウィルライス	大さじ4
塩	少々
コショウ	少々
醤油	少々
バター又は、オリーブ油	少々



作り方

- (1) フランスパンウィルライスを加えて、軟らかくしておく。
- (2) 玉ねぎ大1/2をみじん切りにして、バターかオリーブ油で炒める。
- (3) 豚ミンチに、(1)、(2)と塩、コショウ、醤油を少々加えて、よくねばりが出るまで練る。
- (4) (3)をフライパンで焼く。
- (5) お好みのソース、又は和風到大根おろしと小ねぎをたっぷりかけて食べる。

※肉の臭いも消えて、ハンバーグがフワフワで最高です！

⑭ ウィルライスゼリー(80ccカップ3個分)

《材料》		
A	{ゼリーの素	5g
	{砂糖	15g
ウィルライス	1缶	
水	100cc	



作り方

- (1) 初めに乾いた容器にAを入れてよく混ぜ合わせます。
- (2) 鍋にウィルライスと水を入れ、(1)をダマにならない様に木ベラでよく混ぜながら、少しずつ加えます。
- (3) (2)を弱火にかけて、軽く沸騰するまで加熱し、火を止めます。
- (4) 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

※砂糖・水の代わりに、市販のりんごジュース100ccを使うと、りんごの仄かな風味を味わえます。

⑮簡単マンゴーアイス(2人分)

《材料》

バニラアイス 400g  
マンゴー 3個  
※小さめの安いので良いです。  
ウィルライス 1/2缶



作り方

- (1) やや溶けかかったアイスに、マンゴーのみじん切りとウィルライスを加え、混ぜる。(マンゴー自身にも水分があるので、マンゴーの量によって、ライスを調節して下さい。)
  - (2) いったん溶けて柔らかくなったアイスを、冷蔵庫で冷やし固める。
- ※半熟のマンゴーと、熟れすぎのマンゴーで作りましたが、半熟の方は酸味があります。色んなフルーツで試せます。

⑯ゴーヤー入りチャーハン(2人分)

《材料》

焼き塩鮭(切り身) 1切れ  
ニンニク 1片  
万能ねぎ 適量  
ウィルライス 1/2缶  
塩 適量  
ゴーヤー 1/4本  
玉子 2個  
ご飯 2膳  
醤油 小さじ1  
油 適量



作り方

- (1) ゴーヤーは縦半分に切り種を取って、10分位、ウィルライスに浸しておく。
  - (2) ニンニクとねぎをみじん切りにする。焼いてある塩鮭の身をほぐす。
  - (3) ウィルライスに浸しておいたゴーヤーを出し、塩もみして5mm幅の小口切りにする。
  - (4) 鍋に油を引き、ニンニク、ねぎ、身をほぐした塩鮭を炒めて、香りが出たら玉子を割り入れ、ほぐす様に炒める。
  - (5) ご飯を入れ、パラパラになるまで炒めたら、ゴーヤーを入れる。
  - (6) 最後にお好みで醤油を鍋の周りから回しかけて、出来上がり。
- ※ウィルライスが、ゴーヤーの苦味を少なくしてくれます。ゴーヤーを浸しておいたウィルライスは、他の料理などに使って下さい。  
※ゴーヤーの苦味が凄く苦手な方は、塩もみの後、170度前後の油で素揚げにしてみてください。

⑰新ごぼうと赤ピーマンのごまソース(2人分)

《材料》

新ごぼう 1本  
赤ピーマン 1個  
ソース { 白すりごま 1/4カップ  
みそ 大さじ1  
酒 大さじ1  
醤油 大さじ1/2  
ウィルライス 適量

作り方

- (1) 新ごぼうはよく洗い、長さ4cmの薄切りにする。赤ピーマンはヘタとワタを取り、縦に薄く切る。
- (2) 小鍋に熱湯を入れ火にかけて、ごぼうにサッと火を通す。
- (3) ソースの調味料のウィルライスを加えて作った調味料と、ごぼう、赤ピーマンを和える。
- (4) 器に盛ったら、お好みですりごまをかける。



## ⑱色んな果物で作るライス入りシャーベット

## 作り方

《材料》



さくらんぼ	適量
はちみつ	適量
ウィルライス	1/2 缶

(1) さくらんぼの種を取って、はちみつ、ウィルライスを合わせ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※今回は、八百屋に安く売っているさくらんぼを使用しました。

※色んなフルーツで試してみてください。缶詰や水気の少ない果物の時は、シロップやはちみつに水を足したりした方が良いでしょう。