

びちクッキングでごちそうに変身!! 災害用備蓄食品で世界のレシピ

中国・韓国・イタリア・フランス・スペイン



アルファ化米を用いた
シーフードパエリア



アルファ化米で作った
トマトチーズリゾット



パイなしキッシュ



キムチヂミ



農林水産省
東海農政局

はじめに

東海農政局では、平成30年2月から令和8年3月まで愛知学院大学と連携し、「災害用備蓄食品活用レシピ ～びちクッキングでごちそうに变身～」Part 1からPart 4までを作成・発行してきました。本レシピ集は、そのまま食べたり、お湯を注ぐだけで食べられる災害用備蓄食品にひと工夫加えることで、災害時はもちろん、日頃のローリングストックにもおいしく活用していただくことを目的として作成しています。

令和8年7月には熊本県で最大震度7を観測する地震が発生するなど、全国各地で自然災害が発生しています。災害はいつ発生するか分かりません。いざという時に備え、日頃から食品を備蓄し、定期的に消費・補充するローリングストックを実践することが大切です。

今回、これまでのレシピを再編し、料理の種類や使用する災害用備蓄食品に応じてレシピを探しやすく、使いやすい構成となるよう、本レシピ集の「世界のレシピ（中国・韓国・イタリア・フランス・スペイン）」に加え、「和食のレシピ」、「洋食のレシピ」「おやつのレシピ（和菓子・洋菓子）」の4部編成として取りまとめました。また、各レシピ集では、「ごはんメニュー」「おかずメニュー」または「和菓子メニュー」「洋菓子メニュー」にカテゴリー分けをしています。ぜひご活用いただき、日頃の備蓄や災害への備えに役立てていただければ幸いです。

びちクッキングでごちそうに变身！！
災害用備蓄食品で世界のレシピ

作 成：愛知学院大学 健康科学部健康栄養学科
公衆栄養学ゼミナール
自：平成30年2月
至：令和8年3月作成

編集・発行：東海農政局 消費・安全部 消費生活課
令和8年9月発行

このレシピは、愛知学院大学と東海農政局の連携に関する覚書に基づき、共同で作成したものです。

目次



中国編

ごはんメニュー

- さばのチャーハン 1
- 豚肉とキャベツのあんかけチャーハン 2
- ふわふわ卵の本格天津飯 3

おかずメニュー

- さば缶しゅうまい 4
- さば缶の春巻き 5
- さば味噌餃子 6
- チャージョー風揚げ春巻き 7



韓国編

ごはんメニュー

- キムチヂミ 8
- さば缶キンパ 9



イタリア編

ごはんメニュー

- アルファ化米で作ったトマトチーズリゾット 10

おかずメニュー

- 簡単！トマト・クリームチーズのさけ缶ハーブ添え 11



フランス編

ごはんメニュー

- パイなしキッシュ 12

おかずメニュー

- お麴のオニオングラタンスープ 13



スペイン編

ご飯メニュー

- アルファ化米を用いたシーフードパエリア 14

レシピの見方

- ・各レシピの材料の災害用備蓄食品に**備**マークをつけています。
また、材料の右上に、使用する災害用備蓄食品を材料アイコンで示しています。
＜材料アイコン：例＞

備 アルファ化米



備 焼き鳥缶



など

※本レシピ集は、これまでのPart1～Part4を再編集して作成しています。そのため、レシピによって掲載内容が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

健康を気にする中年の方に向けた、野菜やさばを用いたチャーハン

さばのチャーハン



レシピの生い立ち

健康を気にするようになる中年の方に向けて健康的なチャーハンを作ろうと思い考案しました。

材料・分量（2人分）

- 卵…2個（120g）
備 アルファ化米…1袋（100g）
 お湯又は水…160ml
 にんにく…1かけ
備 さばの水煮缶…1缶（150g）
 赤パプリカ…4/5個（100g）
 黄パプリカ…4/5個（100g）
 ごま油…大さじ1
 キムチ…30g
 こねぎ…30g
 しょうゆ…大さじ1
 塩こしょう…少々



エネルギー：486kcal
 たんぱく質：24.4g
 脂質：20.9g
 炭水化物：49.1g
 食塩相当量：2.8g

<作り方>

- ① ボウルに卵を入れ、といておく。
- ② アルファ化米を開封し、備品を取り出す。160mlのお湯又は水を入れ、お湯の場合は15分、水の場合は60分待ち、ご飯に戻す。
- ③ にんにくは皮をおき、みじん切りにする。さばは、食べやすい大きさに切る。
- ④ パプリカは、水洗いし、ワタとヘタを取り除き、みじん切りにする。こねぎは、輪切りにする。
- ⑤ 内径18cm、外径24cmのフライパンにごま油を入れ、中火で加熱する。フライパンに溶き卵を流し入れ、その上に米を入れる。
- ⑥ 卵に火が通るまで炒める。
- ⑦ 卵に火が通ったら、さばの水煮缶、しょうゆ、小ねぎ、にんにく、赤黄パプリカ、キムチを入れ、パラパラになるまで15分間炒める。
- ⑧ お皿に盛り付け、軽く塩こしょうを振って完成。



コツ・ポイント

キムチやニンニクの風味を活かして、さばの臭みを抑えている点です。

簡単に作れておいしいあんかけチャーハン。薄味のご飯と、濃い目のあんが相性抜群！

豚肉とキャベツのあんかけチャーハン



レシピの生い立ち

以前、アルファ化米(白米)を食べた時、パラパラしていたので、あんかけにすれば食べやすいと思い、このメニューを考えました。ご飯をフライパンに入れて炒めるのが面倒な方は、あんだけを作ってアルファ化米にかけるだけでも、そのままよりもずっとおいしくなります。



材料・分量(2~3人分) ——



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① アルファ化米(エビピラフ)…200g(2袋)

卵…2個

ねぎ…20g

サラダ油…小さじ2

[具だくさんのあん]

豚バラ肉…150g

キャベツ…200g

にんにく…1片

しょうが…1片

サラダ油…小さじ1

しょうゆ…大さじ1と1/2

オイスターソース…大さじ1と1/2

酒…大さじ1と1/2

砂糖…小さじ1

鶏がらスープの素…小さじ1

水…180ml

[水溶き片栗粉]

片栗粉…大さじ1

水…大さじ1強

A

<作り方>

- ① アルファ化米(エビピラフ)は、記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② フライパンで小さじ2杯のサラダ油を熱し、溶いた卵を入れて直ぐに①のアルファ化米を卵の上のにのせ、卵をほぐしながら混ぜる。
- ③ ②に刻んだねぎを入れて炒め合わせ、お椀などによそってから皿に盛り付ける。
- ④ 豚バラ肉は一口大に、キャベツは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、④の豚バラ肉を炒め、みじん切りにしたしょうがとにんにくを加える。
- ⑥ 豚バラ肉に火が通ったら、④のキャベツを入れる。キャベツに油が回ったら、Aの水を半分加えて炒め煮にする。
- ⑦ キャベツがしんなりしてきたら、Aの調味料をすべて加えてなじませ、残りの水も入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがつくまで熱する。
- ⑨ ③のチャーハンに、⑧のあんをかけて完成。



コツ・ポイント

キャベツは炒め煮にすることで、シャキシャキ感を残すことができます。フライパンに卵を入れて直ぐご飯を入れた後は、ひっくり返してからしゃもじで混ぜ合わせると上手く混ぜられます。

和風のアルファ化米が中華に大変身!あんがかかると、アルファ化米であることを忘れます。
卵があれば簡単にでき、誰にでも喜ばれるメニューにしました。

ふわふわ卵の本格天津飯



レシピの生い立ち

外で仕事をする父に、体力をつけてもらうため、ボリュームがあって食べ応えのある天津飯を考えました。アルファ化米にしっかり味がついて具も入っているので、とても簡単に作ることができます。

材料・分量(2人分)



- 〔備〕** アルファ化米(五目ご飯)…100g(1袋)
かにかまぼこ…40g
卵…3個
ねぎ…20g
生しいたけ(干しいたけでも可)…2個
ごま油…小さじ2

〔あん〕

- 水…200ml
中華スープの素…小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1と1/2
砂糖…小さじ1と1/2
トマトケチャップ…小さじ1

〔水溶き片栗粉〕

- 片栗粉…大さじ1
水…大さじ1

＜作り方＞

- ① アルファ化米(五目ご飯)は、記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② 干しいたけを使う場合は水に戻しておく。
- ③ ねぎとしいたけを斜め細切りにする。
- ④ フライパンに小さじ1杯のごま油を入れて③を炒める。
- ⑤ ボウルにほぐしたかにかまぼこ④を入れて、溶いた卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを強火にして小さじ1杯のごま油を入れて熱したら、⑤を入れて箸で大きくかき混ぜる。
- ⑦ 用意しておいた①のアルファ化米に⑥とあんをかければ完成。

〔あん〕

- ① 鍋に水、中華スープの素、鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、トマトケチャップの順に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② 水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成。



コツ・ポイント

食材の食感を残すために小さく切りすぎないようにしましょう。ごま油をしっかり温めてから、強火で卵をかき混ぜるとふわふわに仕上がります。

さば缶を利用して肉がなくても簡単に作ることができます。

さば缶しゅうまい



レシピの生い立ち

缶詰を使って簡単に作れ、こどもから大人まで万人受けする一品です。

<作り方>

- ① ボウルにさば缶を入れ、ヘラで細かくつぶす。
- ② みじん切りのはんぺん、玉ねぎ、ねぎを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ しゅうまいの皮に、②を30gほどのせて包む。
- ④ クッキングシートにしゅうまいを包み、フライパンに1cmほど水を入れ、中火で蓋をして蒸し焼きにする。(水がなくなるまで)
- ⑤ 水分がとんだらクッキングシートからしゅうまいを出し、ごま油で焼く。(中火)
- ⑥ 焼き目がついたら裏返し、両面に焼き目がついたらお皿に盛りつける。

材料・分量(2人分) ———



- しゅうまいの皮…8枚
備 さばの水煮缶…40g(小1/3缶)
 ふわふわはんぺん(白)…80g
 玉ねぎ…70g
 ねぎ…20g
 水…30ml(大さじ2)
 ごま油…6g
 蒸し用の水(適宜)



コツ・ポイント

蒸し焼きをするため、水の量と焼き加減が大事です。

<1人あたり(4個)>
 エネルギー: 306kcal
 たんぱく質: 19.0g
 脂質: 11.7g
 炭水化物: 32.7g
 食塩相当量: 1.7g

春巻きは、具の缶詰を変えることで、簡単にアレンジができます。
具たくさんで満腹感が得られ、パリパリとした食感がたまりません！

さば缶の春巻き



レシピの生い立ち

みんなが大好きな春巻きを、魚の缶詰を利用して作ろうと考えました。余った野菜と魚の缶詰で、いつでも手軽においしくできます。

材料・分量（3人分）——



春巻きの皮…6枚

〔具〕

〔備〕 さば水煮缶…1缶(190g)

ゆでたけのこ…50g

生しいたけ…2個

ねぎ…1本

春雨(乾)…30g

しょうゆ…小さじ2

こしょう…少々

サラダ油…小さじ1

〔水溶き小麦粉〕

水…大さじ1

小麦粉…大さじ1

揚げ油…適量

〔付け合せ〕

キャベツ…適量

練りからし…適量

<作り方>

- ① 春雨を8cm幅に切り、たっぷりの湯(分量外)に浸して戻す。
- ② ゆでたけのこ、生しいたけ、ねぎはすべて5cmの長さで細く薄く切る。
- ③ フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、水気を切った春雨と②を炒める。
- ④ ③とさば水煮缶(缶汁ごと)を炒め合わせて、しょうゆ、こしょうで味を調え煮詰める。
- ⑤ ④を6等分し、春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。



コツ・ポイント

具は早めに作り、冷蔵庫で冷やすことで、皮が破れず巻きやすくなります。具の水分を少なくすると、パリパリに仕上がります。具の春雨が水分を吸収してくれます。

さば味噌煮缶を利用しているので、肉も調味料も不要。
お酢やラー油を加えれば疲労も回復！

さば味噌餃子



レシピの生い立ち

ひき肉がなくても餃子が手軽に作れる
かチャレンジしてみました。予想以上に
おいしく、女子大生に一番人気でした。

材料・分量(4人分・20個)ー



にら…20g

キャベツ…100g

⑧ さば味噌煮缶…1缶(200g)

コチュジャン…小さじ1

おろししょうが…小さじ1

餃子の皮…1袋(20枚)

サラダ油…大さじ1

ごま油…小さじ1

水…1/4カップ

〔付け合せ〕

もやし…1袋

豆苗…1袋

<作り方>

- ① にら、キャベツをみじん切りにする。
 - ② ボウルに①と缶汁を切ったさば味噌煮、コチュジャン、おろししょうがを入れてよく混ぜ、20等分にする。
 - ③ 餃子の皮の中央に②をのせ、皮の周囲に水をつけ包む。
 - ④ フライパンに大さじ1杯のサラダ油を入れて熱し、餃子を並べて2分焼く。
 - ⑤ 焼き色がついたら水1/4カップを加えふたをする。(弱火で3分蒸し焼き)
 - ⑥ ふたをとって強火にし、水分を飛ばして、小さじ1杯のごま油を回しかけて焼く。
 - ⑦ もやし、豆苗を洗って電子レンジで温め、皿に敷き、餃子を盛り付ける。
- ※具の量はお好みで適宜加減してください。



コツ・ポイント

最後にごま油を回しかけることで、
パリッとした食感と香りが立つよう
にしました。味付けがなくてもその
まま食べることができます。



ライスペーパーで巻いて揚げたベトナム風春巻きです。
大葉を巻いているのであっさりした味になっています。

チャージョー風揚げ春巻き



レシピの生い立ち

家庭で余りがちな乾物を多く使えるようなレシピになっています。

材料・分量（12本分）



ライスペーパー…6枚(1枚を半分に切る)
玉ねぎ…50g
にんじん…30g
春雨(乾)…10g
備さんま缶…1/2缶
大葉…12枚
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1
酒…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
鶏がらスープの素…少々
水…小さじ2
こしょう…少々
揚げ油…適量



<作り方>

- ① 玉ねぎとにんじんを(2~3cm)細切りにする。春雨は規定時間(3~4分)茹で、冷水にさらした後水気を切って一口サイズに切る。
- ② フライパンに①を入れ軽く中火で炒め、さんま缶を加えてほぐすように炒める。
- ③ Aを加えて全体に味がつくように炒める。
- ④ フライパンを火からおろし、12等分にし、常温で冷ます。
- ⑤ ラスペーパーを包丁で半分に切り、水に20秒くぐらせ、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ⑥ 大葉を裏にしてのせ、その上に④をのせて両端をたたみ、春巻きの要領で手前から巻く。
- ⑦ フライパンに1cm程度の高さまで油を注ぎ入れ、180℃に熱する。熱したところに、⑥をくっかないように入れ、片面が硬くなったら裏返して火を通す。
- ⑧ 油を切り、器に盛りつける。



コツ・ポイント

ライスペーパーを巻く時に、空気を入れないようにしっかり巻くと油ハネの心配が少なくなります。

<1人あたり(4本)>
エネルギー:169kcal
たんぱく質:0.5g
脂質:9.1g
炭水化物:15.3g
食塩相当量:1.0g

キムチヂミ



レシピの生い立ち

夜ごはんのメニューに困った時に、専用のチヂミ粉がなくても、家にある材料で簡単に工夫して作りました。

<作り方>

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。
160mlの熱湯を入れ、15分待ち、ご飯に戻す。
- ② 材料の計量や、卵を溶いておき、焼き鳥缶、ニラ、キムチを千切りにしておく。
- ③ ボウルにA(生地)を全て入れ、ゴムベラ等でしっかり混ぜる。
- ④ Bをボウルに全て入れ、菜箸で混ぜ合わせておく。(つけダレの完成)
- ⑤ 直径24cmのフライパンを中火にかけて温まったらごま油を入れる。
- ⑥ ②の生地を流し、厚さ0.5～1cmに丸く伸ばす。蓋をして、中火で3分焼く。
- ⑦ 蓋を開け、フライ返しでひっくり返し、反対の面は蓋をせず、中火で2分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、一口サイズに包丁で切り、お皿に盛り付けて完成。

材料・分量(2人分)

〔生地〕

- ④ アルファ化米…1袋(100g)
熱湯…160ml
小麦粉…大さじ3
卵…1つ(56g)

- ④ 焼き鳥缶 塩…1缶(65g)
キムチ(白菜)…60g
ニラ…50g
ごま油…5g

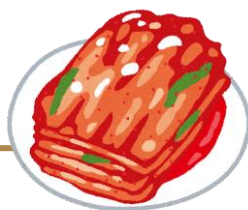
〔つけダレ〕

- しょうゆ…10g
酢…7g
レモン汁…2.5g



A

B



コツ・ポイント

生地は崩れやすいため、優しくゆっくり広げましょう。生地は粉っぽさがなくなるようにしっかりと混ぜましょう。

エネルギー: 383kcal
たんぱく質: 18.5g
脂質: 8.4g
炭水化物: 57.7g
食塩相当量: 1.5g



さば缶キンパ



レシピの生い立ち

災害食で韓国料理を作ってみたいと思い、さばの味噌煮缶なら味付けが少量で簡単にできると考え作成しました。

<作り方>

- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。
160mlのお湯又は水を入れ、お湯の場合は15分、水の場合は60分待ち、ご飯に戻す。
- ② 卵を溶き、砂糖、塩を入れて混ぜ、フライパンにごま油半分をひき卵焼きを作る。
- ③ フライパンに残りのごま油をひき、さばの味噌煮缶を汁ごと入れ、みりん、料理酒を入れて中火で炒めて汁気を飛ばす。
- ④ きゅうりは四つ割り、卵焼きは1cm角の棒状に切る。キムチは一口大に切る。
- ⑤ ①のご飯を冷まし、ボウルに入れ、塩、ごま油を入れて混ぜる。
- ⑥ 巻きすの上にのりを置き、ご飯を1/3のせ、平らに広げる。手前から卵、さばの味噌煮缶、キムチ、きゅうりの順番に並べる。
- ⑦ 巻きすを持ち上げ、手前からぐるっと巻き、締めながら形を整える。8等分に切り、いりごまと系唐辛子を飾り付けて完成。

材料・分量(2人分)



〔ご飯〕

〔備〕 アルファ化米…1袋(100g)

お湯又は水…160ml

塩…0.1g

ごま油…3.6g

卵…1個(66g)

砂糖…2g

〔備〕 さばの味噌煮缶…150g

みりん…6g

料理酒…3.4g

ごま油…3g

〔その他〕

キムチ…40g

きゅうり…50g

いりごま…1g

系唐辛子…0.5g

板のり(2枚)…6g

エネルギー490.8kcal

たんぱく質:20.4g

脂質:17.6g

炭水化物:67.1g

食塩相当量:1.6g

コツ・ポイント

さば缶をしっかりフライパンで炒めて水分を飛ばすことで、べたつきと臭みがなくなり本格的なキンパが味わえます。



アルファ化米で作ったトマトチーズリゾット



レシピの生い立ち

お父さんがよくカルボナーラやチーズリゾットを作ってくれていたのを家族で考えてアレンジしたレシピです。



材料・分量(2人分)

- ④ アルファ化米…1袋(100g)
にんにく…1片(5g)
玉ねぎ…30g
ベーコン…50g
パルメザンチーズ…16g
バター…16g
乾燥パセリ…お好みで適量
黒こしょう…お好みで適量
トマトピューレ…100g
コンソメ…5g
水…130ml



<作り方>

- ① にんにく、玉ねぎは芯を取り、細かくみじん切りにし、ベーコンを薄切りにする。コンソメをお湯で溶かす。
- ② フライパンに、にんにく、玉ねぎ、バターを入れて弱火で炒める。玉ねぎが透明になったら、ベーコンを入れる。
- ③ ベーコンをきつね色になるまで焼いたら、溶かしたコンソメとトマトピューレとアルファ化米を入れる。
- ④ 6分弱煮込む。パルメザンチーズを半分入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 歯ごたえのある芯の残った米ができたら完成。
- ⑥ 皿に盛り付けて、黒こしょう、パセリ、残りのチーズをかけて完成。



コツ・ポイント

アルファ化米の米の硬さを活かして作ったリゾット。弱火で味見しながら混ぜて熱すると自分の好みの硬さになり柔らかすぎることを防止できます。



エネルギー:436kcal
たんぱく質:12.3g
脂質:19.6g
炭水化物:57.3g
食塩相当量:1.9g

イタリア編

クリームチーズのやわらかな口当たりと
レモンの酸味が決め手の和風サラダです。
見た目もよく、簡単に作れ、おもてなしにも最適です。
ドレッシングであればマリネになります。

簡単! トマト・クリームチーズのさけ缶ハーブ添え

レシピの生い立ち

味が濃い災害用備蓄食と野菜を組み合わせて、さっぱりとした料理を作ろうと考えました。



材料・分量(2人分)

- ④ 備 さけ水煮缶…70g
たまねぎ…80g
クリームチーズ…50g
トマト…80g
きゅうり…80g
しょうゆ…大さじ2/3
レモン汁…レモン1/5個
バジル(ハーブ) …少々



<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② クリームチーズ、トマト、きゅうりは、それぞれ2cm角にする。
- ③ ①と②とさけ水煮缶(缶汁ごと)を合わせ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、バジルを添える。



コツ・ポイント

たまねぎは水にさらすことで辛みを消すことができます。水煮やオイル漬けの魚の缶詰であれば、何でも合います。



パイ生地がない、オーブンがない、などの問題なく
家庭にある材料で簡単に作れます！

パイなしキッシュ



レシピの生い立ち

オーブンはない、手間だ、と感じるキッシュを手軽にできないかと作ってみました。備蓄食品など家にあるものを入れることで、オリジナルキッシュが出来上がりました。

<作り方>

- ① ジャガイモは洗い、皮をむき、さいの目切り、冷凍カットほうれん草はざるに移し、全体にお湯をかけ、手で絞り水分を切る。
- ② 常温保存ハンバーグは、袋の上から一口サイズにフォークで切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、切るように混ぜる。牛乳、①、②も入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を引き、10秒ほど水を浸したラisperーパーを底へ引く。
- ⑤ ラisperーパーを2枚はさみで半分に切り、10秒ほど水に浸しフライパンの側面に貼る。
- ⑥ ④、⑤とラisperーパーを張り付けたフライパンにチーズを敷き、③を入れ火にかける。
- ⑦ 完成

材料・分量(4人分)



または



- 卵…3個
牛乳…120ml(カップ1/2強)
ジャガイモ…1個
冷凍カットほうれん草…50g
備 常温保存ハンバーグ(焼き鳥缶も可)…1袋
ラisperーパー…3枚
スライスチーズ…5枚
塩、コショウ…少々
油…少々

コツ・ポイント

- ・ラisperーパーは隙間なくフライパンにひくこと。極弱火にしないと焦げます。
- ・ほうれん草は、きちんと水分を絞らないと焼く時に上手く固まりません。

<1人あたり>

エネルギー:209kcal
たんぱく質:12.6g
脂質:11.7g
炭水化物:13.2g
食塩相当量:1.1g

お麩のオニオングラタンスープ



材料・分量(2人分) —

- ① 焼き麩(小町麩)…10個
- ② 花麩…3個
- ③ 手まり麩…4個
- 玉ねぎ…1/2個
- バター…大さじ1/2
- 鶏がらスープ(中華料理用)…200ml
- ウスターソース…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 塩…0.6g
- こしょう…0.06g
- ピザ用チーズ…大さじ4



焼き麩



花麩



手まり麩

<作り方>

- ① 麩はぬるま湯に1~2分つけて戻し、きつく絞って水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、バターをのせて、ラップをし電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③ 鍋に②、鶏がらスープを入れて中火にかけ、沸騰したらウスターソース、しょうゆを加えて塩、こしょうで調味する。
- ④ 耐熱の器に③を入れ、①の麩とピザ用チーズをのせる。
- ⑤ オーブントースター(180℃)でチーズが溶け焦げ目がつくまで8~10分焼いて完成!!



コツ・ポイント

- ・チーズをのせるため、ボリュームもたっぷりです。
- ・手まり麩や花麩などの色がついた麩はより彩りがよくなります。
- ・フランスパンよりたんぱく質が多くとれます。

<1人あたり>
 エネルギー: 143kcal
 たんぱく質: 7.4g
 脂質: 7.9g
 炭水化物: 10.0g
 食塩: 3.0g

アルファ化米を用いた シーフードパエリア



レシピの生い立ち

世界的に人気のあるパエリアですが、本来はフライパンで米を炒める工程があり、時間がかかります。ですがご飯に戻りやすいアルファ化米を使うことでより簡単に、そして早く作ることができると思いました。

<作り方>

- ① 水にサフランを入れ、色が出るまで置く。
- ② 玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにする。さばの水煮をほぐし、骨は取り除く。
- ③ にんにくは芯を取り除き、みじん切りにする。
- ④ 内径18cm、外径24cmのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて香りが立ったら玉ねぎを入れる。
- ⑤ アルファ化米、サフランの色が出た水、さばの水煮缶、カットトマト缶、コンソメ、白ワインを入れる。
- ⑥ ⑤を混ぜ合わせ、好みのシーフードミックスを乗せて煮立たせる(中火5分)。
- ⑦ アルミホイルで落とし蓋をして、水分が飛ぶまで加熱する(弱火10分)。
- ⑧ パプリカを散らし、弱火で3分加熱して完成。

材料・分量(2人分)

- ① アルファ化米…1袋(100g)
水…90ml
- ② さばの水煮缶…1缶 汁あり(150g)
- ③ カットトマト缶…1/4缶(100g)
シーフードミックス…1/4袋(50g)
玉ねぎ…1/4個(60g)
赤パプリカ…1/4個(30g)
黄パプリカ…1/4個(30g)
にんにく…1/2片
白ワイン…15g
コンソメ顆粒…10g
オリーブオイル…15g
サフラン…適量



コツ・ポイント

水分を飛ばさないといけないため水分量に注意しましょう。今回はさばの水煮缶とカットトマト缶の水分量を考慮し、アルファ化米を戻すための水は90mlにしました。

エネルギー472.7kcal
たんぱく質:23.7g
脂質:16.5g
炭水化物:52.5g
食塩相当量:3.3g