

びちクッキングでごちそうに変身!!

災害用備蓄食品で和食のレシピ



やきとりの磯部揚げ



やきとりおにぎり



ネバネバ丼

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変身～」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「和食のレシピ」に加え、「洋食のレシピ」、「世界のレシピ（中国・韓国・イタリア・フランス・スペイン）」「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変身！！
災害用備蓄食品で和食のレシピ

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

ごはんメニュー

○アルファ化米お好み焼き	・ ・ ・ ・ 1
○アルファ化米ライスバーガー	・ ・ ・ ・ 2
○さんま蒲焼缶詰ののり巻き	・ ・ ・ ・ 3
○トマト缶親子丼	・ ・ ・ ・ 4
○ながいも、オクラのツナあえ丼	・ ・ ・ ・ 5
○肉巻きおにぎり	・ ・ ・ ・ 6
○ネバネバ丼	・ ・ ・ ・ 7
○冷や汁ご飯	・ ・ ・ ・ 8
○ほっこり焼きおに茶漬け	・ ・ ・ ・ 9
○やきとりおにぎり	・ ・ ・ ・ 10
○湯葉あんかけ丼	・ ・ ・ ・ 11

おかずメニュー

○かんぴょうサラダ	・ ・ ・ ・ 12
○高野豆腐の卵とじ	・ ・ ・ ・ 13
○さばのしそ天とのり天	・ ・ ・ ・ 14
○さばの水煮缶と豆腐のめんつゆ煮	・ ・ ・ ・ 15
○だまこ汁	・ ・ ・ ・ 16
○やきとりの磯部揚げ	・ ・ ・ ・ 17

レシピの見方

- ①タイトル右横にアイコンが表示されているレシピがあります。
＜調理アイコン＞



火を使わない



水を使わない



パッククッキング
(ポリ袋を使用し、洗い物が出ない調理法)



包丁を使わない

を表しています。レシピ選びの参考にしてください。

- ②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＞



アルファ化米



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。

お好み焼き粉ではないのに
まるでお好み焼き!!

アルファ化米お好み焼き



材料・分量(2人分)



- ① アルファ化米(白米)…1袋(100g)
- キャベツ…100g(2枚)
- ② 焼き鳥缶たれ味…2缶(150g)
- 卵…2個(120g)
- サラダ油…大さじ1
- お好み焼きソース…大さじ1.5
- マヨネーズ…適量
- 青のり…適量
- かつお節…適量

エネルギー:503kcal
たんぱく質:25.3g
脂質:18.5g
炭水化物:62.3g
食塩相当量:2.6g

レシピの生い立ち

アルファ化米をおいしく食べるために、子どもも大好きなお好み焼きにしてみました。お好み焼き粉を買わなくてもおいしく作ることができます。

<作り方>

- ① アルファ化米(白米)は、記載された作り方のとおりに熱湯を注ぎ、出来上がりを待つ。
(出来上がり量260g)
- ② キャベツを細かく千切りにする。
- ③ ボウルに①のアルファ化米と卵を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③にキャベツ、焼き鳥缶を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、④を広げ焼き色がついたら裏返す。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、青のり、かつお節をかけて出来上がり。

コツ・ポイント

裏返すときに形が崩れやすいのでキャベツをなるべく細く切り、しっかりと焼き色がつくまで焼くのがポイントです。焼き鳥缶は、塩バージョンもおいしいのでお好みでお試ください。



アルファ化米とサバ缶パティの
相性が良い一品です。

アルファ化米ライスバーガー



材料・分量 (2人分)



〔バンズ〕

- 〔備〕 アルファ化米…1袋
片栗粉…小さじ1
水…200g

〔パティ〕

- 〔備〕 さば缶…1缶
木綿豆腐…75g
玉ねぎ…1/4個(50g)
片栗粉…小さじ1
すりおろし生姜…小さじ1
塩…小さじ1/4
油…小さじ1
トマト…50g
レタス…30g
スライスチーズ…2枚

〔てりやきソース〕

- 醤油…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1

} A

} B

＜作り方＞

〔ライスバンズ〕

① アルファ化米の袋に片栗粉を入れ少しゆすり、米と片栗粉を均等にする。フライパン(丸い大きな円を作るため)にアルファ化米と水を加えて、弱火で20分加熱する。加熱後はまな板に移し4等分に切る。

② トマトは輪切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。

〔パティ〕

③ 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれるまで冷ます。

④ 玉ねぎはみじん切りにする。サバ缶は水気を切って細かく刻む。

⑤ ボウルに加熱した木綿豆腐、玉ねぎ、さば缶を入れてAを加えて混ぜ合わせる。全体がなじんだら2等分にして丸型に成形し、フライパンに油をひいて、両面に焼き色がつくまで焼く。

〔てりやきソース〕

⑥ フライパンにBを入れ、強火で加熱する。一煮立ちしたら弱火にし、とろみが出るまで加熱する。

⑦ ライスバンズの内側とパティにてりやきソースを塗って、レタス、スライスチーズ、トマトを挟んで完成。

コツ・ポイント

- ・写真は1人前です。レシピの分量(2人分)では、写真のバーガーが2個出来ます。
- ・フライパンは直径18cmを使用しています。
- ・ライスバンズをまな板に移すときは、アルファ化米の縁をゴムベラで少し剥がすと移しやすくなります。



＜1個あたり＞

エネルギー:534kcal
たんぱく質:30.8g
脂質:19.6g
炭水化物:63.7g
食塩相当量:3.0g

レシピの生い立ち

お店で売っているライスバーガーを備蓄食品でも作ることができないかと思い、考案しました。

甘辛い缶詰「さんまの蒲焼」は、のり巻きの具にぴったりです。できあがったアルファ化米にすし酢(塩なし)をかけて、簡単!五目寿司のできあがりです。巻きすを使ってのり巻きにチャレンジしましょう。

さんま蒲焼缶詰ののり巻き



材料・分量(2人分)



〔備〕アルファ化米(五目ご飯)…200g(2袋)

〔すし酢(塩なし)〕

酢…大さじ2

砂糖…小さじ1と1/2

〔すし薬味〕

青じそ…4枚

しょうが…30g

いり白ごま…大さじ1

〔のり巻きの具〕

〔備〕さんまの蒲焼缶…1缶

きゅうり…1本

〔卵焼き〕

卵…1個

砂糖…大さじ1/2

サラダ油…大さじ1

焼きのり…2枚

＜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 すし酢(塩なし)を作る。
- ③ すし飯の薬味として、青じそは粗みじん切り、しょうがは皮をむいてみじん切りにして、水にさらす。
- ④ ①のアルファ化米をボウルに移し、熱いうちにすし酢と薬味を加えて混ぜる。
- ⑤ きゅうりは縦4つ割りにする。(太い場合には6つ割るか8つ割りにする)
- ⑥ 卵焼きを作り、縦4つ割りにする。
- ⑦ 巻きすの上に焼きのりを置き、すし飯を広げてさんまの蒲焼、きゅうり、卵焼きを芯にして巻く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

コツ・ポイント

すし飯の手前と奥の端がピタリと合うように固く巻くと、見た目がとても美しく仕上がります。



レシピの生い立ち

アルファ化米をもっとおいしくするため、のり巻きにしてみました。同じようにいなり寿司もできます。

トマト缶を使用した栄養満点の親子丼です。
トマトの酸味が苦手の方でも美味しく食べられます。

トマト缶親子丼



材料・分量(4人分)

- ① アルファ化米…3~4袋
- 熱湯…160ml×4袋
- ② ホールトマト缶…1缶(400g)
- 玉ねぎ…100g
- ③ 焼き鳥缶(塩)…4缶
- 卵…6個
- オリーブオイル…小さじ1
- 水…120ml
- めんつゆ…50ml
- みりん…大さじ2
- バジル…お好みで



<1人あたり>

エネルギー: 647kcal
たんぱく質: 23.4g
脂質: 12.2g
炭水化物: 106g
食塩相当量: 2.7g

<作り方>

- ① 玉ねぎを(2~3cm)細切りにする。
- ② アルファ化米に熱湯を入れ、規定の時間まで放置する。(15分)
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎと焼き鳥缶を入れ、中火で軽く炒める。
- ④ ③に、トマト缶を入れ、ゴムベラでトマトを潰す。
- ⑤ ある程度潰したらAを入れ、強火で煮込み水分を飛ばす。(10分程度)
- ⑥ 水分を飛ばしたら溶き卵を流し込み、半熟になったら火を止める。
- ⑦ 器に②のアルファ化米を盛りつけ、その上に⑥を盛りつける。
- ⑧ お好みでバジルをかければ完成。

コツ・ポイント

煮込む時は混ぜないと食材が鍋にくっついてしまうので、適度にゴムベラで混ぜてください。



レシピの生い立ち

あまり使われない缶詰を多く消費できるレシピを考えたくて作成しました。

彩りがよく暑い夏でも食べやすくなっています。

ながいも、オクラの ツナあえ丼



材料・分量（2人分）

- ① パックご飯…1.5パック
- ② ツナ油漬け缶…2缶（80g）
- 青しそ…4枚
- ながいも…60g
- オクラ…6本
- ミニトマト…6個
- 温泉卵…2個
- もみのり…適量
- しょうゆ…小さじ1/2



パックご飯

<作り方>

- ① ツナ缶の缶汁は捨てる。
- ② 青しそは手でちぎる。
- ③ ながいもは皮をむいて1cm角にする。
- ④ オクラはゆでて5mm幅に切る。
- ⑤ ボウルに①と②を入れ混ぜる。
- ⑥ ミニトマトを半分に切る。
- ⑦ レンジであたためたご飯にもみのりをのせてから、③と④と⑤と⑥の具をすべてのせる。
- ⑧ 温泉卵を中央にのせ、しょうゆをかける。

コツ・ポイント

- ・薄味で暑い季節でもさっぱりと食べることができます。栄養的にも優れ、簡単手軽に作れます。
- ・パックご飯はレンジの代わりに湯せんもできます。（目安：約15分）



レシピの生い立ち

家にあるツナ缶で、子どもでもパクパク食べられるような料理を考えました。



アルファ化米を大人も子どもも大好きな
肉巻きおにぎりにしました。
アルファ化米がおいしく大変身。

肉巻きおにぎり



材料・分量 (3人分)

- ①** アルファ化米(五目ご飯)…200g(2袋)
豚バラ肉(スライス)…260g
ごま油…小さじ2
しょうゆ…大さじ4
みりん…大さじ4
いりごま…少々



<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 ①を9等分し、ボール状に丸める。
- ③ ②に豚バラ肉を隙間なく巻きつける。
- ④ フライパンを弱火にしてごま油を入れて熱したら、③の肉巻きおにぎりを焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、しょうゆとみりんを加え、味を絡ませる
- ⑥ 盛り付けたら、いりごまをふりかける。

レシピの生い立ち

子どもも喜んで食べられるようなメニューにするため、食べやすくして食欲をそそる肉巻きおにぎりを考えました。
お弁当にも最適です。

コツ・ポイント

肉巻きおにぎりの巻き終わりを下にして焼くとおにぎりが崩れません。



刻んで混ぜるだけの簡単ばくだん丼

ネバネバ丼



材料・分量(2人分)

① 備 アルファ化米…1袋(100g)

熱湯…160ml

和風顆粒だし…3g

大葉…10g

梅干し…30g

長いも…300g

オクラ…20g

鶏ささみ…50g

酒…3g

塩…少々

めんつゆ(2倍濃縮)…10ml

水…3ml

白ごま…少々



エネルギー:337kcal

たんぱく質:13.4g

脂質:1.3g

炭水化物:67.7g

食塩相当量:2.2g

レシピの生い立ち

ねばねばが好きなので一緒に食べたらよりアルファ化米をおいしく食べられると思い考案しました。

<作り方>

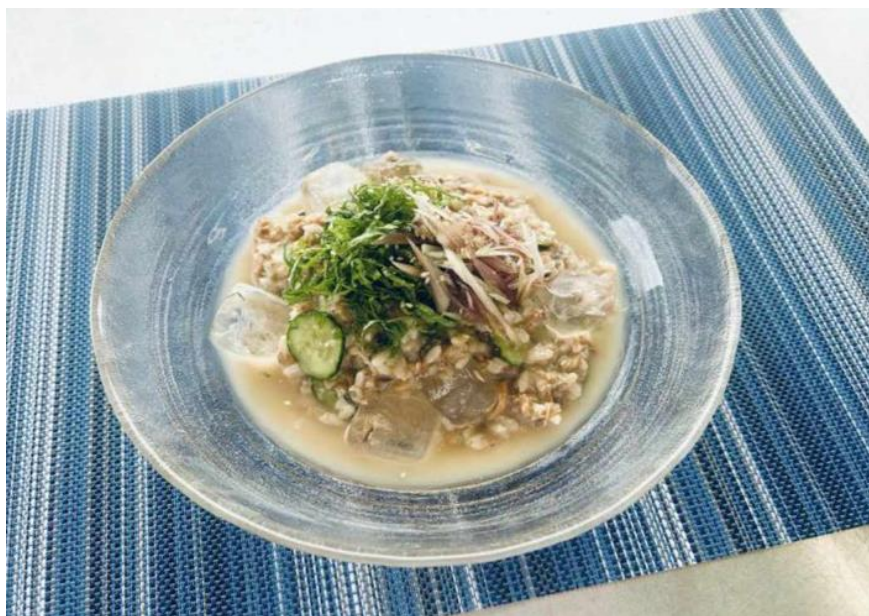
- ① アルファ化米を開封し、備品を取り出す。和風顆粒だしを入れて、160mlの熱湯を入れ15分待ち、ご飯に戻す。
- ② 大葉は、千切りにして水にさらし、飾り用の2gを別に分けておく。梅干しは、種を除いて細かく切る。
- ③ 長芋は、皮をむいて洗い、袋に入れて少し塊が残るくらいまで叩く。
- ④ オクラは、まな板の上に塩を振って転がし、沸騰後2分間塩茹でする。茹で上がり後、冷水で冷まし輪切りにする。
- ⑤ 鍋に水2L、酒3g、塩少々とささみを入れ火にかけて沸騰後弱火で10分茹でる。冷水で冷まし、細かく裂く。
- ⑥ 大きめのボウルに②、③、④、⑤の大葉、梅干し、長芋、オクラ、ささみを入れたら、めんつゆと水を入れ、混ぜる。
- ⑦ 丼にご飯を盛り付け、⑥を上に乗せ、白ごまをかけたら完成。

コツ・ポイント

アルファ化米にだしを入れることと、具を全て切ってから最後に混ぜるだけの簡単さがポイント。



冷や汁ご飯



材料・分量(2人分)

- ①** アルファ化米…1袋(100g)
 お湯又は水…160ml
② さばの味噌煮缶…1缶(190g)
 きゅうり…1本(100g)
 みょうが…1/2本(10g)
 青じそ…5枚(5g)
 しょうが(チューブ)…10g
 すりごま…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 氷…10個(140g)



エネルギー:400kcal
 たんぱく質:17.5g
 脂質:15.5g
 炭水化物:45.5g
 食塩相当量:2.3g

レシピの生い立ち

避難所でも簡単に作ることができる冷や汁ご飯です。

<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、冷ましておく。
- ② さばの味噌煮缶を汁ごとボウルに入れフォークでざっくりと崩す。
- ③ ②にしょうが、すりごま、しょうゆを加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ きゅうりは薄切りに、みょうがと青じそは千切りにしておく。
- ⑤ ③に①、氷、きゅうりを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器によそい、みょうが、青じそをトッピングしたら完成。

コツ・ポイント

完成まで冷蔵庫で冷やし、直前に氷を加えることで味が薄くなることを防ぎます。さば缶を丸ごと汁まで使うことで、栄養も無駄なく取れて、味が簡単に決まります。



ほっこり焼きおに茶漬け



材料・分量 (2人分)

＜おにぎり＞

- ⑥ アルファ化米…1袋(100g)
 お湯又は水…160ml
 めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 顆粒だし…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 みりん…大さじ1
 ごま油(焼く用)…15g

＜トッピング＞

- ⑥ さばの水煮缶…1缶
 塩…少々
 こしょう…少々
 ねぎ(小口切り)…5g

＜出汁＞

- 出汁パック…1袋
 水…600ml



A

エネルギー: 418kcal
 たんぱく質: 16.9g
 脂質: 7.9g
 炭水化物: 62.4g
 食塩相当量: 2.5g

レシピの生い立ち

ご飯の硬さが気になるアルファ化米を美味しく食べるため、出汁をかけて食べるおにぎりです。

＜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 ご飯に調味料Aを混ぜて三角に握る。フライパンにごま油を熱し、両面を香ばしく焼く。
- ③ さば缶の水分を切り、皮目を下にして焼く。焼き音がしてきたら中火で蓋をして2分裏返してさらに2分焼く。
- ④ 蓋をとって1分ほど焼き、水分を飛ばす。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 鍋に水を入れ出汁パックを入れる。沸騰したら中火で5分煮だす。その後火を止め出汁パックを取り出す。
- ⑦ 茶碗に②の焼きおにぎりを入れ、③のさばをのせる。⑥の熱々の出汁をかけ、ねぎを散らして完成。

コツ・ポイント

おにぎりをしっかり握っておくと崩れずに焼くことができます。また、さばの水分をしっかり飛ばすことで臭みが気にならずに食べることができます。



やきとり缶だけでは味が濃いため、
混ぜご飯にすることでおいしく仕上げました。

やきとりおにぎり



<作り方>

- ① 青しそをせん切りにする。
- ② パックご飯を電子レンジで温め、やきとり缶、青しそを混ぜてにぎる。
- ③ 焼きのりで巻く。
- ④ しょうがをせん切りにして、上にのせる。

材料・分量(2人分)

- ① パックご飯…1.5パック
 ② やきとり缶…1缶(85g)
 青しそ…5枚
 焼きのり…1枚
 しょうが…5g



パックご飯



コツ・ポイント

- ・おにぎりの具として芯に詰めるのではなく、混ぜご飯にしてにぎります。
- ・パックご飯はレンジの代わりに湯せんもできます。
(目安:約15分)



レシピの生い立ち

やきとり缶を酒のおつまみとしてではなく、家族みんなで食べられるようにおにぎりにしてみました。

湯葉あんかけ丼



材料・分量(2人分)

⑥ アルファ化米…1袋(100g)

熱湯又は水…140ml

えび(冷凍むきえび)…65g

しめじ…50g

油揚げ…30g

湯葉…80g

だし汁…100ml

しょうゆ…5g

酒…5g

みりん…5g

〔水溶き片栗粉〕

〔片栗粉…12g

〔水…12ml



A	300ml
	20g
	20g
	25g

B

コツ・ポイント

もどしたアルファ化米を、さらにだし汁と一緒に煮ることで、味がしっかりしみこみます。



レシピの生い立ち

余りがちな備蓄食品のアルファ化米を和風に美味しく食べるレシピとして、だしやあんかけを利用した湯葉あんかけ丼を考えました。

かんぴょうサラダ



＜作り方＞

- ① かんぴょうは水につけておき、その後沸騰したお湯(塩入り・分量外)に入れ、3分茹でる。
- ② 茹でたかんぴょうを食べやすい大きさ(4～5cm)に切る。
- ③ ちくわ、きゅうりを千切りにする。
- ④ ②と③の材料を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 食べる直前に、ボウルに④の材料と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛り付けて完成！

材料・分量(2人分)

〔備〕かんぴょう(乾)…10g

ちくわ…50g

きゅうり…20g

〔調味料〕

柚子胡椒(ゆずこしょう)ドレッシング…12g

マヨネーズ…10g

ごま…0.4g



かんぴょう



＜1人あたり＞

エネルギー:89kcal

たんぱく質:2.0g

脂質:6.4g

炭水化物:6.6g

食物繊維:2.1g

食塩:0.5g

コツ・ポイント

- ・かんぴょうは程よく歯ごたえを残しておきます。
- ・柚子胡椒(ゆずこしょう)ドレッシングを使用しているため夏でもさっぱり頂けます。
- ・ドレッシングは青じそや和風などに代えてもおいしく食べられます。



高野豆腐の卵とじ



<作り方>

- ① ポリ袋に入れた高野豆腐をぬるま湯で戻し、水気を絞り角切りにする(サイコロ状の高野豆腐を使用する場合はお湯で戻す必要はありません)。
- ② にんじんを薄いいちょう切りにする。
- ③ ポリ袋に①、②、溶き卵、調味料を入れて袋の口を縛り、約30分湯せんにかけ、出来上がり。

材料・分量(2人分)

- ① 高野豆腐(乾)…2枚(1袋6枚入)
にんじん…30g(1/3本)
全卵…1個
〔調味料〕
水…100cc
和風顆粒だし…小さじ1/2
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1



高野豆腐

コツ・ポイント

- ・ポリ袋は、袋を二重にすると安全です。
- ・溶き卵の量を増やす際には、しょうゆを少し増量してください。
- ・粉末調味料入りの高野豆腐1袋(3~4人分)を備蓄しておくとも調味料が不要で便利です。



～粉末調味料入り高野豆腐を使用する場合(3~4人分)～
高野豆腐(18個)、調味料粉末(3袋)、卵(2個)、にんじん(30g)、しょうゆ(大さじ1/2)、指定の水の9割程度をポリ袋に入れて、約30分湯せんしてください。

<1人あたり>

エネルギー:176kcal
たんぱく質:12.7g
脂質:8.4g
炭水化物:10.1g
食塩:1.9g

青しそや焼きのりで風味豊かな
揚げ物にしてみました。

さばのしそ天とのり天

<作り方>

① しそ揚げ

さば味噌煮缶の半量を6等分して小麦粉をまぶし、縦半分に切った青しそで巻く。

② のり揚げ

巻きすにのりを横長におき、さば味噌煮缶の半量を横長におく。空気が入らないようしっかりと巻き2等分して、小麦粉をまぶす。

③ 衣に①と②をくぐらせ180℃の油で揚げる。

④ ししとう、ミニトマトに衣をつけ180℃の油で揚げる。

⑤ だいこんをおろす。

⑥ 器に③を盛り付け軽く塩を振る。④とだいこんおろしを添える。



材料・分量(2人分)

〔備〕 さばの味噌煮缶…1缶(180g)

青しそ…3枚

焼きのり…1/2枚

〔衣〕

小麦粉…1/2カップ強

水…3/5カップ強

塩…適量

小麦粉…適量

揚げ油…適量

〔付け合せ〕

ししとう…4本

ミニトマト…4個

だいこん…120g



コツ・ポイント

・揚げることでさばの臭みを消すことができます。



レシピの生い立ち

魚の嫌いな人でも食べられるように、青しそや焼きのりで巻いて揚げ物にすることを考えました。ミニトマトなども一緒に揚げ物にしましょう。

さば水煮缶と豆腐の めんつゆ煮



<作り方>

- ① ネギはななめ切り、豆腐はお好みの大きさに切る。
- ② 鍋に水と①の焼き豆腐を入れ煮立たせる。
- ③ ②が煮立ってきたら、①のネギ(白い部分)、なめこ、さば缶、めんつゆを加えて、10分煮込む。
- ④ ①のネギ(青い部分)を加えさっと煮て完成!!

材料・分量(2人分)

ネギ(白ネギ) …60g
焼き豆腐 …150g(1/2丁)
水 …40cc

なめこ(生)…40g
備 さば水煮缶…100g(1/2缶)
めんつゆ(ストレート)…20g



<1人あたり>
エネルギー:246kcal
たんぱく質:18.3g
脂質:15.7g
炭水化物:7.2g
食塩:0.5g

コツ・ポイント

- ・たんぱく質がしっかりとれ、日常に高齢者の方にも向くおいしいメニューです。
- ・めんつゆを使用するため、簡単です!
- ・さばのにおいが気になる方はしょうがを入れると良いでしょう。
- ・ネギやなめこ以外の食材を使ってもおいしいです。



災害用備蓄食品であるアルファ化米を
秋田県の郷土料理で提供。

だまこ汁



<作り方>

- ① アルファ化米に熱湯を加え、袋の表示とおりに作る。
- ② できあがったご飯をつぶして、片栗粉と塩を加えて直径2cmくらいの団子を作る。
- ③ だし汁を作り、焼き鳥缶、ほぐしたまいたけ、②の団子を入れて煮る。
- ④ 器に盛り付けてねぎを添える。

材料・分量(2人分)

①

アルファ化米…1袋

熱湯…160ml

片栗粉…10g

塩…0.2g

まいたけ…40g

②

焼き鳥缶…34g

ねぎ…8g

しょうゆ…5g

だし汁…150ml

(水150ml、顆粒だし小さじ1/3)



コツ・ポイント

・アルファ化米をつぶすときは、めん棒を使ってつぶすとつぶしやすい。



<1人あたり>

エネルギー:453kcal

たんぱく質:12.1g

脂質:3.5g

炭水化物:97.6g

食塩相当量:1.7g

レシピの生い立ち

アルファ化米の特性を活かして、つぶして丸めることで炊飯器で炊いたお米と変わらないおいしさが出せると思う。

そのままでもおいしい「やきとり」を
さっくりとした衣揚げにしました。

やきとりの磯部揚げ



<作り方>

- ① 卵白を角が立つまで泡立てる。
- ② ①に片栗粉と青のりをさっくり混ぜ、衣を完成させる。
- ③ やきとり缶の汁を捨て、やきとりを適当な大きさに切った焼きのりで巻き、小麦粉をまぶし、衣にくぐらせる。
- ④ 170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器にのせ、ミニトマトと練りからしを添える。



材料・分量(2人分)

- ① やきとり缶…150g
焼きのり…1枚
〔衣〕
卵白…1個
片栗粉…大さじ1
青のり…大さじ1
揚げ油…適量
小麦粉…適量
練りからし…適量
ミニトマト…2個



コツ・ポイント

- ・やきとりが崩れやすいので箸ではなく、スプーンを使って衣をつけて揚げるとgood!



レシピの生い立ち

ワンパターンになりがちな揚げ物にひと手間かけて本格派にしました。

