

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



【1杯あたり】  
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生かして、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。

## 作り方

- 1 アルファ化米を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（2人分）

- ・アルファ化米…1袋
- ・熱湯…160ml
- ・片栗粉…10g
- ・塩…0.2g
- ・まいたけ…40g
- ・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、めん棒をつかってつぶすとつぶしやすい。