

備蓄食材のアルファ化米を使って桜餅が楽しめます。

桜餅



【1個あたり】
エネルギー：129kcal
たんぱく質：10.2g
脂質：0.1g
炭水化物：30.9g
食塩相当量：0.0g

材料・分量（10個分）

- ・アルファ化米（白米）…1袋（100g）
- ・砂糖…10g
- ・えいようかん…300g（60g×5本）
- ・桜の葉…10枚
- ・食紅…適量

コツ・ポイント

アルファ化米を砕く際は、袋のままやってしまうと穴が開いてしまうので、どんぶりに移し替えます。
クッキングシートは米がくっつかないように、丸めてしわをつけて使います。
クッキングシートがない場合は、ラップや手に軽く水をつけることで米がくっつかず、丸めることができます。

レシピの生い立ち

災害時は主食ばかりで食材も偏るため、甘い間食があると「QOL」が上がるのではと思いました。
アルファ化米が割れているので、よく似ている道明寺粉を使用する桜餅ができるのではと考えました。

作り方

- 1 アルファ化米を開封し、備品を取り出す。どんぶりに移し替え、すりこぎを使い米を砕き、砂糖を入れ軽く混ぜる。
- 2 熱湯160gと食紅を適量入れて、全体がピンクになるように混ぜ、アルミホイルで蓋をし、15分待つ。
- 3 桜の葉を水に漬け塩抜きをし、軽く水気をふき取る。えいようかんは半分に切って、丸めておく。
- 4 15分経過したら、軽く混ぜ、10等分に丸める。
- 5 クッキングシートを丸めてしわをつけ、4の米を薄く伸ばし、3で丸めたえいようかんを包む。同様に9つ作る。
- 6 5を桜の葉で巻く。
- 7 器に盛りつける。

缶詰でもパリパリなフルーツ飴ができます！！

フルーツ飴

レシピの生い立ち

フルーツ缶の食べ方を考え、流行りのパリパリフルーツ飴を作りました。簡単でお子さんでも楽しく作れます。

作り方

- 1 缶からフルーツを取り出し、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- 2 パイナップルは4等分に、ももは一口大に切り、写真のように15cmの竹串にフルーツが中心になるように刺す。
- 3 鍋に水、砂糖を入れて、中火で煮詰め薄く色づいたら火を止める。フルーツを飴にくぐらせる。
- 4 3をクッキングシートの上に並べて冷まし固まったら皿に盛り付ける。

1人あたり1～2本

【4本分】

エネルギー 220kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 0.2g
炭水化物 55.6g
食塩相当量 0g

材料・分量（4本分）

・フルーツ缶

- みかん…6個（30g）
- パイナップル…2個（80g）
- もも…1個（45g）

・飴

- 砂糖…50g
- 水…150g

コツ・ポイント

フルーツの水分をしっかりとふき取ることが大切です。水分が残っているとコーティングしにくいです。また砂糖と水を火にかけたら元の砂糖に戻ってしまうので混ぜないでください。

アルファ化米を一工夫!!潰して丸めてタレを塗ったらおやつの完成です。
串に刺してもそのままでも食べられます。

みたらし団子



1人あたり1本

【1本あたり】
エネルギー：164.8kcal
たんぱく質：2g
脂質：0.3g
炭水化物：38.3g
食塩相当量：0.7g

レシピの生い立ち

一番余るアルファ化米をそのまま食べるのではなく、団子に見ればと思いました。タレ以外も合いそう...!

作り方

- 1 アルファ化米の中に熱湯を入れ15分戻す。
- 2 1を待っている間にタレの砂糖、しょうゆ、みりんを入れよく混ぜる。
- 3 2を電子レンジ500Wで1分加熱し、よく混ぜてとろみを均一にする。
- 4 できあがった1を袋のまま5分しっかり揉んでアルファ化米をなめらかにする。
- 5 4を袋から出して、手で20個の団子に丸める。
- 6 ハケを使って団子に3を塗って完成。

材料・分量 (4人分)

- ・アルファ化米…1袋
- ・熱湯…160ml
- ・水…大さじ2
- 《タレ》
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1

コツ・ポイント

アルファ化米は、袋の上からしっかり揉みます。