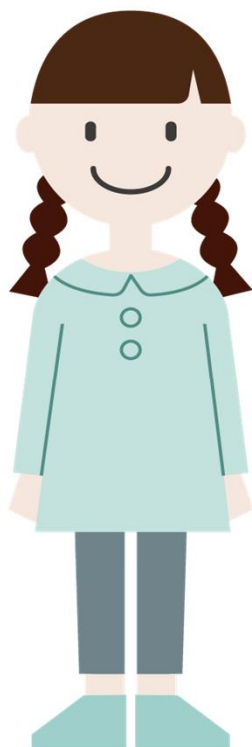


災害用備蓄食品活用レシピ

～びちクッキングでごちそうに変身!!～

Part3



農林水産省
東海農政局

はじめに

東海農政局は、令和7年3月に愛知学院大学と連携して備蓄品のアルファ化米などを活用した備蓄食品活用レシピPart3を作成しました。

これまで平成30年2月に「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!!～」Part1を、令和2年3月には、ローリングストック法に加え、パッククッキングをメニューに加えたPart2を同様に連携して作成・発行し、多くの皆さまにお届けしました。

令和6年1月1日には、石川県能登地方で「令和6年能登半島地震」が発生するなど、災害はいつ発生するか分かりません。

日常から食品の備蓄は重要です。Part1・Part2レシピと併せて是非ご活用ください。

ローリングストック法とは

非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法です。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。賞味期限切れが近づいているレトルトやフリーズドライタイプなど、幅広い食品を非常食として有効に活用できる利点があります。

パッククッキングとは

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気が使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。



レシピの紹介の様子（動画）はこちら

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!!～ Part3

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

ゼミ生指導：健康科学部教授 森 圭子

編集発行：東海農政局 消費・安全部 消費生活課
令和7年3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

主食メニュー

○アルファ化米お好み焼き	・ ・ ・ ・ ・ 1
○五平餅	・ ・ ・ ・ ・ 2
○トマトマフィン	・ ・ ・ ・ ・ 3
○パイなしキッシュ	・ ・ ・ ・ ・ 4
○アルファ化米ライスバーガー	・ ・ ・ ・ ・ 5
○トマト缶親子丼	・ ・ ・ ・ ・ 6

主菜メニュー

○さばとマッシュポテトのベーコン包み焼き	・ ・ ・ ・ ・ 7
○焼き鳥缶コロッケ	・ ・ ・ ・ ・ 8
○鯖缶しゅうまい	・ ・ ・ ・ ・ 9
○チャージョー風揚げ春巻き	・ ・ ・ ・ ・ 10

副菜メニュー

○だまこ汁	・ ・ ・ ・ ・ 11
-------	--------------

間食メニュー

○桜餅	・ ・ ・ ・ ・ 12
○フルーツ飴	・ ・ ・ ・ ・ 13
○みたらし団子	・ ・ ・ ・ ・ 14

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

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。

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してください。

作り方

- 1 アルファ化米は、記載された作り方とおり
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のアルファ化米ごはん
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。

材料・分量 (2人分)

- ・焼き鳥缶たれ味…2缶 (150g)
- ・キャベツ…100g (2枚)
- ・アルファ化米 (白米) …1袋 (100g)
- ・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

中部地方の郷土料理、五平餅を楽しもう。

五平餅



1人あたり1本

【1本あたり】
エネルギー：267kcal
たんぱく質：5.0g
脂質：1.8g
炭水化物：59.6g
食塩相当量：1.7g

材料・分量（2本分）

- ・アルファ化米…1袋（2本分）
- ・熱湯…160ml
- ・あわせ味噌…20g
- ・みりん…15g
- ・砂糖…9g
- ・醤油…6g
- ・すりごま…3g

(A)

コツ・ポイント

串を置くときに先端を少し出すことで、より五平餅っぽく仕上がります。
みそはお好みのものを使ってOK。
串は割り箸で代用できます。

レシピの生い立ち

余りがちな備蓄食品アルファ化米を手軽に食べれる方法はないかと考え、中部地方の郷土料理である五平餅を思いつきました。

作り方

- 1 アルファ化米を開封し、備品を取り出す。袋内側の「注水線」まで熱湯または水を注ぐ。（注水量160mL）
- 2 袋上部のチャックを閉めて、既定の時間待つ。（熱湯の場合15分、水の場合60分を目安とする。）
- 3 合わせみその材料（A）を全て混ぜ合わせ、500wの電子レンジで60秒加熱する。
- 4 既定の時間が経過したら、チャックを開け、袋の上から米をよく揉んでつぶす。
- 5 まとまってきたら2つに分ける。
- 6 ラップを準備して、5の米を楕円形に広げ、真ん中に串を置き形を整える。同様にもう1本作る。
- 7 フライパンを弱火で熱し、両面に軽く焼き色がついたら火を止める。3を塗り、ひっくり返す。裏面も同様に行う。（合わせみそは焦げやすいので注意する。）
- 8 器に盛りつける。

トマトの風味が効いたおかず系マフィンです。

トマトマフィン

レシピの生い立ち

トマト煮やパスタなどでよく使われるトマト缶を何かほかのものに使えないかと思い、お菓子感覚で作れるマフィンを思いつきました。

作り方

- 1 トマト缶を耐熱容器に移して、ふわっとラップをかけ、150g程度になるまで水分を飛ばす。10分経ったら途中で混ぜる。(500W・20分)
- 2 1に卵、砂糖、オリーブオイルを入れて泡立て器で混ぜる。
- 3 2に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- 4 3にコーンと5mm角に切ったクリームチーズを入れ、さっくりと混ぜる。
- 5 4をマフィン型に入れ、電子レンジ加熱する。
(500w・5分)
(竹串で刺して生地が付かなければ焼き上がりのサインです)
- 6 お好みでパセリを振ってください。



1人あたり1個

【1個あたり】
エネルギー：252kcal
たんぱく質：4.2g
脂質：15.4g
炭水化物：25.4g
食塩相当量：0.3g

材料・分量（6個分）

- ・カットトマト缶…1缶（400g）
- ・卵…1個
- ・砂糖…30g
- ・オリーブオイル…65g
- ☆薄力粉…130g
- ☆ベーキングパウダー…5g
- ・ホールコーン缶…80g
- ・クリームチーズ…60g
- ・パセリ（乾燥）…適量

コツ・ポイント

- ① の代わりにトマトケチャップやトマトソース同量で代用できます。
生地は、マフィンカップ7割ぐらいまで入れるとちょうどいいです。

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



【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

材料・分量（4人前）

- ・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
- ・常温保存ハンバーグ（焼き鳥缶も可）…1袋
- ・ライスペーパー…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

ライスペ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。

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イスペーパーを底へ引く。
- 5 ライスペーパーを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とライスペーパーを張り付けたフライパンにチーズを敷き、3をいれ火にかける。
- 7 完成

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

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。

作り方

- 1** 【ライスバンズ】
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。
- 3** 【パティ】
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、サバ缶を入れて（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。
- 6** 【てりやきソース】
フライパンに（B）を入れ、強火で加熱する。
ふつふつしたら弱火にし、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。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

材料・分量（2人分）

【バンズ】

- ・アルファ化米…1袋
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…200g

【パティ】

- ・サバ缶…1缶
- ・木綿豆腐…75g
- ・玉ねぎ…1/4個(50g)

- (A) { 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】

- (B) { 醤油…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1

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



【1人当たり】
エネルギー：647kcal
たんぱく質：23.4g
脂質：12.2g
炭水化物：106.0g
食塩相当量：2.7g

材料・分量（4人前）

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

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。

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。

マッシュポテトとさばをミルフィーユ状に重ねて、ベーコンで包んで焼きあげました。

さばとマッシュポテトの ベーコン包み焼き



1人当たり1/2個

【1人あたり】

エネルギー：249kcal

たんぱく質：19.4g

脂質：15.0g

炭水化物：14.5g

食塩相当量：1.5g

材料・分量（2人分）

- ・じゃがいも…1個
- ・バター（有塩）…5g
- ・さば缶(水煮)…1/2缶
- ・ベーコン…5枚(20cm)
- ・油…2g(小さじ1/2)

コツ・ポイント

じゃがいもは、茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末（30g）にお湯120ccを加えたものでも代用できます。

レシピの生い立ち

臭みが気になって少し食べづらいさばもじゃがいもとベーコンと一緒になら美味しく食べられると思い、このレシピを思いつきました。

作り方

- 1 じゃがいもは、洗って皮付きのまま湿らせたキッチンペーパーで包む。
- 2 1を耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ加熱する（600w・6～7分）。
- 3 熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてバターを加え、マッシャーでつぶす。
- 4 さば缶は汁を切って捨て、身をほぐしておく。
- 5 5cm×15cm型にベーコンを縦横に包み込むように敷く。
（クッキングシートを敷いておくと取り出しやすいです。）
- 6 マッシュポテト・さばの順でミルフィーユ状に詰め、ベーコンをかぶせて閉じる。
- 7 フライパンに適量の油をひいて6をうつし、焼き色を付ける。
- 8 底を上にして6等分にしお皿に盛る。

味付けいらずで簡単に作ることができます。
油で揚げないのでヘルシーな一品です。

焼き鳥缶コロツケ



1人あたり2個

【1人あたり】
エネルギー：408kcal
たんぱく質：17.4g
脂質：25g
炭水化物：33.1g
食塩相当量：1.8g

レシピの生い立ち

家庭料理のおかずを備蓄食品で代用できるようにしたいと思い考案しました。

作り方

- 1 〔衣〕
フライパンに油をひいてパン粉を入れ、弱火で小麦色になるまで炒める。
- 2 ジャガイモは、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。水を入れ、ふんわりとラップをして600W電子レンジで5分加熱し、つぶす。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに油を入れ、ふんわりとラップをして600W電子レンジで90秒加熱する。
- 4 焼き鳥缶は細かく刻む。
- 5 2と3と4とコーン缶を混ぜ合わせて、小判型に成形する。
- 6 5に炒めたパン粉をつける。
- 7 トースターや電子レンジで温めて完成。

材料・分量（1人分）

- ・焼き鳥缶…1缶
 - ・ジャガイモ…1個
 - ・水…小さじ1
 - ・玉ねぎ…1/4個
 - ・油…小さじ1
 - ・ホールコーン缶…適量
- 〔衣〕
- ・パン粉…20g
 - ・油…大さじ1

コツ・ポイント

- ・小判型に形成するときに焼き鳥缶のたれが手に付きやすいため手袋を着用すると良いです。
- ・トースター180℃5分の加熱でさらに美味しく召し上がることができます。
- ・ジャガイモは茹でなくても市販のマッシュポテトの粉末（30g）にお湯120cc加えたものでも代用できます。玉ねぎは冷凍みじん切り玉ねぎ50gでも代用できます。

鯖缶を利用して肉がなくても簡単につくることができます。

鯖缶しゅうまい



1人あたり4個

【4個分】
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

材料・分量（2人分）

- ・しゅうまいの皮…8枚
- ・鯖の水煮缶…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）

レシピの生い立ち

缶詰を使って簡単に作れ、子供から大人まで万人受けする一品です。

作り方

- 1 ボウルに鯖缶を入れ、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。

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。

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。

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をくっつかないように入れ、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。



1人あたり4本

【1人あたり】
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

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
- ・さんま缶…1/2缶
- ・大葉…12枚

- (A) {
- 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

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。

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。

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。