

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



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。

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を卵を入れ、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

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ひ、お菓子感覚で作れるマフィンを思いつきました。



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

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。

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。
ふつふつとしたら弱火にし、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。