

【アルファ化米・レトルトご飯を使用したメニュー】



# サクサク★ライスボール

アルファ化米を、油で揚げることでお米をよりふっくらとさせ、中にピザ用チーズを入れることで、子どもも好きな味にしました。チーズの代わりに、ゆでたうずら卵やウィンナーを入れても楽しめます。



## ＜材料・分量＞2人分

アルファ化米（エビピラフ）	100g（1袋）
ホールコーン	15g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量
小麦粉	大さじ2
全卵	1/2個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量
付け合せ	
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
オーロラソース	
〔 トマトケチャップ	適宜
マヨネーズ	適宜

## ＜作り方＞

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② できあがったアルファ化米をボウルに移し、ホールコーンとトマトケチャップ、塩、こしょうを加えて切るように混ぜる。
- ③ ②を大体4等分にし、それぞれに1/4量のピザ用チーズを中心にしながらボール状に丸める。
- ④ 丸めたボールを小麦粉→溶かした卵液→パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- ⑥ 皿にサラダ菜・ミニトマトを飾り完成。
- ⑦ お好みで、オーロラソースを用意する。

## ＜レシピの生い立ち＞

小学生の頃から災害用の備蓄食品をおいしく食べることを知っていれば、積極的に防災に取り組むことができ、「食」への関心も増すと考え、子どもでも楽しく、おいしく、食べられるようなメニューにしました。

## ＜コツ、ポイント＞

アルファ化米が手につきやすいので、ラップに包んで丸めると上手くできます。チーズが外側に出ていると油で揚げた時に流れ出てしまうので、中にしっかり入れます。

# さんま蒲焼缶詰ののり巻き

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塩なしすし酢をかけて、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。



## ＜材料・分量＞2人分

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	
〔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つ割りか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。

## ＜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、のり巻きのしてみました。同じようにいなり寿司もできます。

## ＜コツ、ポイント＞

すし飯の手前と奥の端がピッ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。





# 肉巻きおにぎり

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。



## ＜材料・分量＞3人分

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。

# ふわふわ卵の本格天津飯

和風のアルファ化米が中華に大変身！あんがかかると、アルファ化米であることを忘れます。卵があれば簡単にでき、誰にでも喜ばれるメニューにしました。



## ＜材料・分量＞2人分

アルファ化米（五目ご飯）	100g（1袋）
かにかまぼこ	40g
卵	3個
ねぎ	20g
生しいたけ （干しいたけでも可）	2個
ごま油	小さじ2
あん	
水	200ml
中華スープの素	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

## ＜レシピの生い立ち＞

外で仕事をする父に、体力をつけてもらうため、ボリュームがあって食べ応えのある天津飯を考えました。アルファ化米にしっかり味がついて具も入っているので、とても簡単に作ることができます。

## ＜作り方＞

- ① アルファ化米は、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 干しいたけを使う場合は水に戻しておく。
- ③ ねぎとしいたけを斜め細切りにする。
- ④ フライパンに小さじ1杯のごま油を入れて③を炒める。
- ⑤ ボウルにほぐしたかにかまぼこ④を入れて、溶いた卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを強火にして小さじ1杯のごま油を入れて熱したら、⑤を入れて箸で大きくかき混ぜる。
- ⑦ 用意しておいた①のアルファ化米に⑥とあんをかければ完成。

## あん

- ① 鍋に水、中華スープの素、鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、トマトケチャップの順に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② 水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成。

## ＜コツ、ポイント＞

食材の食感を残すために小さく切りすぎないようにしましょう。ごま油をしっかり温めてから、強火で卵をかき混ぜるとふわふわに仕上がります。



# 豚肉とキャベツのあんかけチャーハン

簡単に作れておいしいあんかけチャーハン。薄味のご飯と、濃い目のあんが相性抜群！



## <レシピの生い立ち>

以前、アルファ化米（白米）を食べた時、パラパラしていたので、あんかけにすれば食べやすいと思い、このメニューを考えました。ご飯をフライパンに入れて炒めるのが面倒な方は、あんだけを作ってアルファ化米にかけるだけでも、そのままよりもずっとおいしくります。

## <コツ、ポイント>

キャベツは炒め煮にすることで、シャキシャキ感を残すことができます。フライパンに卵を入れて直ぐご飯を入れた後は、ひっくり返してからしゃもじで混ぜ合わせると上手く混ぜられます。

## <材料・分量>2~3人分

アルファ化米（エビピラフ）	200g（2袋）
卵	2個
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ2
具だくさんのあん	
豚バラ肉	150g
キャベツ	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水	水180ml
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1強

## <作り方>

- ① アルファ化米は、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 フライパンで小さじ2杯のサラダ油を熱し、溶いた卵を入れて直ぐに①のアルファ化米を卵の上にのせ、卵をほぐしながら混ぜる。
- ③ ②に刻んだねぎを入れて炒め合わせ、お椀などによそってから皿に盛り付ける。
- ④ 豚バラ肉は一口大に、キャベツは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、④の豚バラ肉を炒め、みじん切りにしたしょうがとにんにくを加える。
- ⑥ 豚バラ肉に火が通ったら、④のキャベツを入れる。キャベツに油が回ったら、Aの水を半分加えて炒め煮にする。
- ⑦ キャベツがしんなりしてきたら、Aの調味料をすべて加えてなじませ、残りの水も入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがつくまで熱する。
- ⑨ ③のチャーハンに、⑧のあんをかけて完成。

# やきとりおにぎり

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。



## ＜材料・分量＞2人分

レトルトご飯	1.5パック
やきとり缶	1缶（85g）
青しそ	5枚
焼きのり	1枚
しょうが	5g

## ＜作り方＞

- ① 青しそをせん切りにする。
- ② レトルトご飯を電子レンジで温め、やきとり缶、青しそを混ぜて握る。
- 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。



## ＜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。

## ＜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。



# ながいも、オクラのツナあえ丼

彩りがよく暑い夏でも食べやすくなっています。



## ＜材料・分量＞2人分

レトルトご飯	1.5パック
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

## ＜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 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。

## ＜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。

## ＜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。

