

防災食アルファ米で作る「混ぜご飯」

～ 材料（4人前） ～

アルファ米	2袋	具材の調味料	
（ひじきご飯）		酒	大さじ3杯
水（炊飯用）	600cc	みりん	大さじ3杯
椎茸	3枚	醤油	大さじ3杯
油揚げ	1/2枚	水	大さじ6杯
人参	60g	昆布だし顆粒（市販）	一つまみ
ごぼう	40g		
蟹かまぼこ	8本		
絹さや	8枚		

～ 作り方 ～

準備

1. アルファ米を炊飯器に入れる（中にあるスプーン、乾燥材を取り除く）
2. 炊飯用の水を加え、水 600CC を加え、炊く
（水を入れたらすぐ炊き始める＝水につけて置いたりはいしないこと）
3. 絹さやの筋を切って軽くゆで、水で冷ましたら千切りにする
4. 蟹かまぼこを半分にしてから手で小さくする
5. 椎茸は薄切りにする
6. ゴボウは薄い輪切り（太いものは半分に切る）
7. 人参は細い千切りにする
8. 油揚げはお湯で油抜きをして細かく刻む

調理

1. 具材の調味料をすべて鍋に入れ、沸騰させ、切った具材を加え中火で煮込
2. 鍋底に少し水分が残っている状態で火から外し、冷まして置く
3. 蟹かまぼこ（6本）をほぐし具材と合わせ、炊きあがったごはんと合わせる
4. 少しなじませてから、器に盛り残りの蟹かまぼこを細かくほぐし、絹さやの千切りと共に、トッピングしたら完成