

アルファ米、実はこんなに美味しいんです！

アルファ米は熱湯を加え密封して保温すると約 20 分でできますが、水でも常温で 1 時間程度。加熱調理ができない状況でも美味しくご飯が頂けます。

今回は、アルファ米の調理の際に具材も入れて、味付けも出来てしまう時短料理などをご紹介します。

仙台市泉地区婦人防火クラブ連絡協議会



(左から：ミックスベジタブルのコンソメ味ご飯、ミニおはぎ、わかめと胡瓜もみ、切り干し大根と芽ひじきの炊き込みご飯)

水で OK！アルファ米でつくる「切り干し大根と芽ひじきの炊き込みご飯」

【材料】(ポリ袋1つ分)

- ・アルファ米 1 / 4 カップ (50cc)
- ・切り干し大根(人参入り) 適量 ポリ袋の中で、キッチンばさみで切っておく
- ・芽ひじき 1つまみ程度
- ・だし醤油(めんつゆなど)を表示に従って水で薄める
水とだし醤油を合わせて 1 / 4 カップ強 (60cc 程度)



【作り方】

アルファ米、キッチンばさみで切った切り干し大根、芽ひじきをポリ袋に入れ、よく混ぜてなじませる。

だし醤油を分量の水で薄めてポリ袋に入れ、袋の口を輪ゴムでしばる。

約 1 時間で出来上がり。

(注:冬場など水温が低い場合は、さらに時間がかかります。)



アルファ米・・・ご飯だけじゃないよ！「ミニおはぎ」

【材料】

- ・アルファ米 2カップ(400cc)
- ・熱湯 2カップ強(400cc強) 炊きあがりをつぶすので、やや多め
- ・すりごま 適量
- ・砂糖 適量
- (・塩 少々)

【作り方】

ポリ袋の中で炊きあがったアルファ米を、袋の上から叩いて少し米粒をつぶしてから、一口大に小さく丸め、「だまこ」を作る。

ポリ袋の中に、すりごま、砂糖、少量の塩で味付けし、を入れてまぶしつけたら出来上がり。



～おまけ～

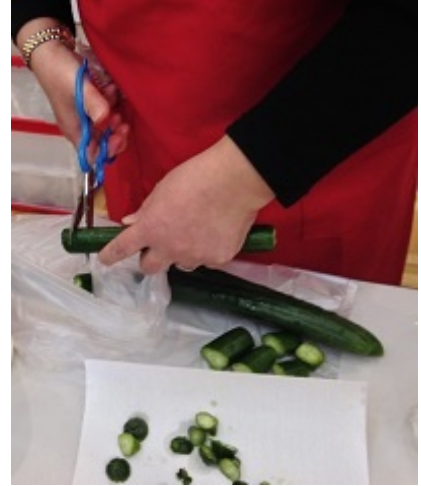
アルファ米添付の乾燥わかめを使った「胡瓜もみ」

【材料】

- ・きゅうり
- ・添付わかめ

【作り方】

きゅうりをキッチンばさみでブツブツと切る(2cmくらい)
袋に入れた胡瓜に添付わかめを加えて軽く揉む。



オムレツもポリ袋で簡単調理！

ポリ袋に卵を割り、みじん切りの人参、ピーマン、玉ねぎ、ベーコンなどお好みの具を入れ混ぜる。ポリ袋の口をしっかりと結び、熱湯へ。固まったら出来上がり。お皿に移して、ケチャップをかけて召し上がれ。牛乳、バターなどを加えるとさらに美味しくなります。

お菓子だったのに?! お湯を注いで変身! ポテサラ(+_+)

「じゃがりこ」のカップ半分弱あたりまで熱湯を注ぎ、ふたをして5分。
マヨネーズを入れて混ぜたら・・・ポテトサラダに変身!

