

アルファー食品 備蓄用個食タイプ アレンジレシピ



賞味期限が切れる前に
アレンジしてみましょう



できることから災害時対策！

ローリングストック法とは備蓄した食品を定期的に消費し、
食べた分だけ買い足していく方法です。



白飯



親子丼



《準備するもの》

- * 安心米白飯 1袋
- * 熱湯 170ml
- * 焼き鳥の缶詰 1缶
- * めんつゆ 大さじ1杯
- * 玉ねぎ 1/6個（約30g）
- * 卵 1個



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出し、注水線まで熱湯を注ぎよく混ぜ、
チャックを閉めて15分待つ。
- ② 薄切りした玉ねぎ、溶いた卵、めんつゆ、缶詰の中身を汁ごと耐熱容器に入れ、ラップをかけて
電子レンジで加熱し、途中2回ほど混ぜ、お好みの卵の固まり具合に仕上げる。
(加熱時間目安: 500Wで2分 600Wで1分30秒) * 安心米は電子レンジで加熱しないでください。
- ③ ①に②をかけて完成。

きのこご飯



きのこと鮭のクリーミードリア



《準備するもの》

* 安心米きのこご飯	1袋
* 熱湯	170ml
* 市販のホワイトソース	100g
* 鮭フレーク	20g
* バター	適量
* チーズ(ピザ用)	適量
* パセリ	お好みにより適量



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出し、注水線まで熱湯を注ぎよく混ぜ、チャックを閉めて15分待つ。
- ② ホワイトソースに鮭フレークを入れておく(鮭フレークの量は塩分により加減する)。
- ③ 耐熱皿に薄くバターを塗り、①を入れて平らにならし、②のソースをかける。
- ④ ③にチーズをのせ、オーブン(250℃)もしくはトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったら 刻んだパセリをトッピングして完成。

ひじきご飯



舞茸香るひじきのリゾット



《準備するもの》

* 安心米ひじきご飯	1袋
* 水	250ml
* 舞茸	140g
* オリーブオイル	小さじ1杯
* 牛乳(または豆乳)	50ml
* チーズ(ピザ用)	40g
* 塩こしょう・ねぎ・パセリ	お好みにより適量



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出す。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、適度な大きさに裂いた舞茸を軽く炒め、取り出しておく。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したら①を入れて弱火にし、約15分煮る。
- ④ ③に牛乳を加えて中火で加熱し再沸騰後、さらに弱火で約5分煮る。
②とチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 火を止めて蓋をして約3分蒸らす。
塩こしょうで味を調え、刻んだねぎやパセリなどをトッピングして完成。

五目ご飯



キムチ雑炊



《準備するもの》

- * 安心米五目ご飯 1袋
- * 水 600ml
- * キムチ 70g
- * 鶏がらスープのもと 小さじ1
- * 卵 1個



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出す。
- ② 鍋に水と鶏がらスープのもとを入れ、沸騰させた後、食べやすく刻んだキムチと①を入れる。
- ③ 再び沸騰したら弱火にして蓋をする。焦げないように時々蓋を開けて混ぜながら、約15分煮る。
- ④ 溶いた卵を③に入れ、好みの卵の固まり具合となるように加熱して完成。

五目ご飯



焼き鳥丼



《準備するもの》

- * 安心米五目ご飯 1袋
- * 熱湯 170ml
- * 焼き鳥の缶詰 1缶
- * 卵 1～2個
- * 刻み海苔・ねぎ お好みにより適量



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出し、注水線まで熱湯を注ぎよく混ぜ、チャックを閉めて15分待つ。
- ② 15分待つ間に、炒り卵を作っておく。
- ③ 耐熱皿に缶詰の中身を汁ごと移し、電子レンジで加熱する。
(加熱時間目安: 500Wで1分30秒 600Wで1分) * 安心米は電子レンジで加熱しないでください。
- ④ 容器に①を移し、②と③を乗せて、刻み海苔やねぎをトッピングして完成。

ドライカレー



カレー豆乳リゾット



《準備するもの》

- * 安心米ドライカレー 1袋
- * 水 250ml
- * 無調整豆乳 170ml
- * 塩こしょう 適量



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤・調味粉末を取り出す。
- ② 鍋に水と①の米・調味粉末を入れ、焦げ付かないよう混ぜながら、約15分弱火で煮る。
- ③ ②に豆乳を加えて中火で加熱し再沸騰後、さらに弱火で約5分煮る。
火を止めて蓋をし、約3分蒸らす。
- ④ 塩こしょうで味を調え、器に移して完成。

わかめご飯



温泉卵でわかめ鮭ご飯



《準備するもの》

- * 安心米わかめご飯 1袋
- * 熱湯 170ml
- * 温泉卵 1個
- * 鮭フレーク 10g
- * 白ごま・カイワレ大根など お好みで適量



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出し、注水線まで熱湯を注ぎよく混ぜ、チャックを閉じて15分待つ。
- ② ①を容器に移し、鮭フレーク、温泉卵を入れる（鮭フレークの量は塩分により加減する）。
- ③ 白ごまやカイワレ大根をトッピングして完成。



たまご雑炊



《準備するもの》

- | | |
|-------------|-------|
| * 安心米白がゆ | 1袋 |
| * 水 | 400ml |
| * 鶏がらスープのもと | 小さじ3杯 |
| * 卵 | 1個 |
| * ねぎ | 適量 |



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤・食塩を取り出す。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら、鶏がらスープのもとと①を入れる。
- ③ 焦げないように時々混ぜながら、約15分弱火で煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れ、卵がお好みの固まり具合になったら火を止めて容器に移す。
- ⑤ ④にねぎをトッピングして完成。お好みで①の食塩を使う。



焼きおにぎりのだし茶漬け



《準備するもの》

- | | |
|----------------------|--------|
| * 安心米山菜おこわ | 1袋 |
| * 熱湯 | 130ml |
| * 和風だし(めんつゆを希釈しても良い) | 300ml |
| * 白ごま・カイワレ大根など | お好みで適量 |



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出し、注水線まで熱湯を注ぎよく混ぜ、チャックを閉じて15分待つ。
- ② ①をおにぎりにし、油(分量外)を軽く引いたフライパンで焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ ②を容器に盛り付ける。熱い和風だし(すまし汁より少し濃いめに味を調える)をかけて、白ごまや カイワレ大根などをトッピングし、完成。



お米ふっくら五目ご飯



《準備するもの》

- | | |
|---------------|-------|
| * 安心米五目ご飯 | 1袋 |
| * 水 | 200ml |
| * 鶏もも肉(胸肉でも可) | 20g |
| * はちみつ | 小さじ1杯 |
| * しょうゆ | お好みで適 |



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出す。
- ② 炊飯器の内釜に食べやすい大きさに切った鶏肉・水・はちみつを入れた後、①を加えて軽く混ぜる。※甘めの味付けのため、お好みでしょうゆを少々加える。
- ③ 炊飯器を白飯を早く炊くときの設定(早炊き・高速・急速)にて炊飯し、完成。
※つけ置きはせず、すぐに炊飯を開始する。

山菜おこわ



お米ふっくら山菜おこわ



《準備するもの》

- | | |
|---------------|-------|
| * 安心米山菜おこわ | 1袋 |
| * 水 | 140ml |
| * 鶏もも肉(胸肉でも可) | 20g |
| * 酒 | 小さじ1杯 |



- ① 安心米を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出す。
- ② 炊飯器の内釜に食べやすい大きさに切った鶏肉・水・酒を入れた後、①を加えて軽く混ぜる。
- ③ 炊飯器を白飯を早く炊くときの設定(早炊き・高速・急速)にて炊飯し、完成。
※つけ置きはせず、すぐに炊飯を開始する。