

アルファー食品

災害用炊き出しタイプ

アレンジレシピ



白菜の豆乳ドリア

豆乳と白菜を使ったドリアです。具材やソースによって、様々なドリアにアレンジできます。スチームコンベクションで大量に調理することも可能です。



白飯

	1人分	100人分
災害用S50WH 白飯	50g	5,000g (1ケース)
水(米戻し用)	80g	8,000g
玉ねぎ	25g	2,500g
マッシュルーム	10g	1,000g
コンソメのもと(炊飯用)	3g	300g
無調整豆乳(牛乳も可)	100g	10,000g
ホワイトソース(味付、缶詰)	60g	6,000g
白菜	60g	6,000g
コーン(缶も可)	10g	1,000g
カニカマ	10g	1,000g
コンソメのもと(ソース用)	3g	300g
チーズ(ピザ用)	適量	
できあがり目安量…300g/人		

準備



白菜を細切り、玉ねぎはみじん切りにする。
カニカマは身をほぐしておく。

ソース作り

- ① 鍋に豆乳とホワイトソース、コンソメのもと(ソース用)を入れ、中火にかける。
※沸騰後は弱火にし、煮立てないように注意する。
- ② 沸騰後、冷凍コーンと白菜を入れて混ぜ、白菜に火が通るまで弱火で時々まぜながら煮る。
- ③ カニカマを入れとろみがついたら火を止める。

加熱



- ④ 鍋に水とコンソメのもと(炊飯用)を入れ、沸騰させる。
- ⑤ 沸騰後、玉ねぎ・マッシュルーム・「災害用S50WH 白飯」の米を入れ、混ぜながら強火で加熱する。
- ⑥ 水気が少なくなってきたら、弱火にしてまぜながら加熱を続ける。

蒸らし



- ⑦ 表面の水気が無くなったなら火を止め、蓋を閉めて、10分蒸らす。
- ⑧ 底から軽く混ぜて再度蓋を閉め、さらに約10分蒸らす。
※できあがりを均一にするために、蒸らし途中に1回まぜる。
※米がつぶれないように、さっくりとまぜる。

仕上げ



- ⑨ 耐熱容器に⑧を入れる。
③をかけ、さらにチーズを散らし、オーブントースターもしくはスチームコンベクション(250℃)で焦げ目が付くまで焼き、できあがり。

舞茸香るひじきのリゾット

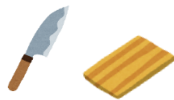
香り豊かで食感の良い舞茸と、牛乳・ひじきを合わせた和風のリゾットです。生米から作ると時間がかかるリゾットも、アルファ化米を使うと短時間で調理することが可能です。具にカボチャや空豆を使ってもおいしくできます。



ひじきご飯

	1人分	100人分
災害用S50WH ひじきご飯 50g		5,000g (1ケース)
舞茸	40g	4,000g
オリーブオイル	4g	400g
チーズ(ピザ用)	5g	500g
水	100g	10,000g
牛乳(豆乳も可)	50g	5,000g
食塩	0.5g	50g
塩こしょう	適量	適量
ねぎ、パセリ(お好みで)	適量	適量
できあがり目安量…200g/人		

準備



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、塩こしょうをして、取り出しておく。

加熱



- ① 鍋に「災害用S50WH ひじきご飯」の米と具、水を入れ、焦げ付かないようにまぜながら、約15分中火で加熱する。
- ② ①に牛乳を加え、まぜながらさらに約5分加熱し、炒めた舞茸とチーズ、食塩を入れて再度まぜる。

仕上げ



- ③ 火を止めて、約3分間そのまま余熱で火を通す。
※やわらかめに仕上げる場合は余熱の時間を伸ばして調整する。
- ④ お好みでネギやパセリをトッピングして、できあがり。

エビとイカのパエリア風ご飯

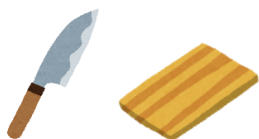
お子様にも食べやすい、パエリア風ご飯です。
エビ、イカがない場合、ウインナーやカニカマでもおいしく仕上がります。



白飯

	1人分	50人分
災害用S50WH 白飯	100g	5,000g (1ケース)
水	165g	8,250g
鶏もも肉(胸肉も可)	25g	1,250g
むきエビ	10g	500g
イカ	5g	250g
玉ねぎ	30g	1,500g
ピーマン	5g	250g
赤ピーマン	5g	250g
マッシュルーム(スライス)	8g	400g
にんにく	0.3g	15g
オリーブオイル	1g	50g
★トマトケチャップ	7.5g	375g
★食塩	1g	50g
★こしょう	適量	2g
★コンソメのもと	2.7g	135g
できあがり目安量…300g/人		

準備



玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、
鶏もも肉はひと口大に、
イカは短冊切り、ピーマン・
赤ピーマンは1cm角に切る。
むきエビは背ワタを取っておく。

加熱



- 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出たら中火にし、鶏肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎを入れよく炒める。火が通ったら、水・調味料(★)を入れて強火にし、煮立ったらエビ・イカを入れる。
- エビ・イカに火が通ったら「災害用S50WH 白飯」の米を入れ強火のまま、まぜながら加熱を続ける。
- 水気が少なくなったら弱火にし、ピーマン・赤ピーマンを入れてまぜる。

蒸らし



- 水気が無くなったら、火を止め、蓋を閉めて、約10分蒸らす。
- 底からまぜて、再度蓋をしてさらに約10分蒸らして、できあがり。

ちらし寿司

誕生日会など、ハレの日にふさわしい献立です。たけのこ・にんじん・油揚げ・しいたけ・錦糸卵を散りばめた、彩りの良いメニューです。



白飯

	1人分	50人分	
災害用S50WH 白飯	100g	5,000g	(1ケース)
水	160g	8,000g	
すし酢(市販品)	25g	1,250g	
錦糸卵(市販品)	8g	400g	
たけのこ	10g	500g	
にんじん	10g	500g	
油揚げ	5g	250g	
干しいたけ	1g	50g	
★さとう	2g	100g	
★うすくちしょうゆ	5g	250g	
★酒	2g	100g	
★干しいたけ戻し汁	10g	500g	
いりごま(白)	2g	100g	
刻み海苔	2g	100g	

できあがり目安量・・・300g/人

準備



干しいたけは前日から水で戻す。
たけのこ・油揚げ短冊切り、にんじん・
戻した干しいたけは千切りにする。
市販の錦糸卵はさっと熱湯をかけて
おく。

すし具材作り



- ① 鍋に調味料（★）を入れて火にかけ沸騰後、たけのこ・にんじん・油揚げ・しいたけを入れ、弱火にして煮汁が少なくなるまで約10分煮る。

加熱



- ② 鍋に水を入れ、沸騰させる。
③ 沸騰後、「災害用S50WH 白飯」の米を加え、まぜながら強火で加熱する。
④ 水気がなくなったら、弱火にしてまぜながら加熱を続ける。

蒸らし



- ⑤ 水気が無くなったら、火を止めて蓋を閉め、約10分蒸らす。
⑥ 底から軽くまぜて再度蓋を閉め、約10分蒸らす。
※できあがりを均一にするために、蒸らし途中に1度まぜる。
※米がつぶれないように、さっくりとまぜる。

仕上げ



- ⑦ ⑥にすし酢を3回くらいに分けて加え、切るようにまぜる。
煮汁を切った①と、いりごまを加えて軽くまぜる。
錦糸卵・刻み海苔を乗せ、できあがり。

石狩鍋風ご飯

昆布の旨みがしみ込んだアルファ化米に、鮭フレーク・香ばしい煎りごまをまぜ込んだ石狩鍋風のご飯です。子供から大人までおいしくいただけます。



白飯



	1人分	50人分	
災害用S50WH 白飯	100g	5,000g	(1ケース)
水	180g	9,000g	
だし昆布	4g	200g	
★みそ	4g	200g	
★しょうゆ	2g	100g	
★酒	5g	250g	
鮭フレーク	20～30g	1,000～1,500g	
●しょうゆ	3g	150g	
●酒	3g	150g	
いりごま(白)	3g	150g	
ねぎ	5g	250g	
できあがり目安量・・・280g/人			

準備



ねぎを小口切りにする。
鍋に水を入れだし昆布を浸ける。

加熱



- ① 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰後に調味料(★)を入れる。
- ② 再沸騰後、「災害用S50WH 白飯」の米を入れ、まぜながら強火で加熱する。
- ③ 水気が少なくなってきたら、弱火に落とし、まぜながら加熱を続ける。

蒸らし



- ④ 水気が無くなったら火を止め、蓋を閉めて、約10分蒸らす。
- ⑤ 底から軽くまぜて再度蓋を閉め、さらに約10分蒸らす。
※できあがりを均一にするために、蒸らし途中で1度まぜる。
※米がつぶれないように、さっくりとまぜる。

仕上げ



- ⑥ 鮭フレーク(塩加減により量を調整する)といりごまをまぜ、ねぎを散らしたら、できあがり。

和風たまご雑炊

アルファ化米を使用することにより、お鍋ひとつで簡単にできあがります。
優しい味であっさり食べやすく、体が温まります。



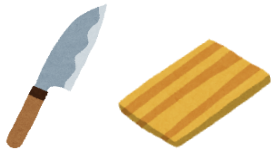
	1人分	50人分
災害用S50W 白がゆ	40g	2,000g (1ケース)
水	250g	12,500g
玉ねぎ	20g	1,000g
白菜	20g	1,000g
にんじん	6g	300g
ねぎ	7g	350g
卵	1/2個	25個
★和風だしのもと	3g	150g
★食塩(添付品)	1g	50g
★しょうゆ	1g	50g

できあがり目安量・・・250g/人

白がゆ



準備



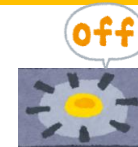
玉ねぎは薄切り、白菜は短冊切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
卵を割って溶いておく。
食塩を袋から出してまとめておく。

加熱



- ① 鍋に水・玉ねぎ・にんじんを加え、中火で野菜に火が通るまで煮る。
- ② 調味料(★)を加え、さらに白菜を加える。
- ③ 白菜に火が通った後、「災害用S50W 白がゆ」の米を入れ、約3分加熱を続ける。その後、溶いた卵を流し入れ、再度強火にする(卵にある程度火が通るまでまぜない)。

蒸らし



- ④ 蓋をして火を止め、10分蒸らす。
- ⑤ 最後にねぎを散らして、できあがり。

鶏の中華風お粥

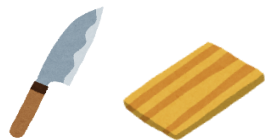
鶏がらスープの優しい味付けとごま油の風味で、高齢の方にも食べやすいお粥です。食欲がないときでも、さらさらと召しあがれます。



	1人分	50人分
災害用S50W 白がゆ	40g	2,000g (1ケース)
水	250g	12,500g
鶏もも肉(胸肉も可)	50g	2,500g
ごま油	3g	150g
鶏がらスープのもと	4g	200g
ねぎ	適量	
できあがり目安量…200g/人		

白がゆ

準備



鶏肉は一口大に、
ねぎは小口切りにする。

加熱



- ① 鍋に水を入れ強火で加熱する。沸騰したら中火にし、鶏肉を入れて煮る。
- ② 鶏肉に火が通ったら、「災害用S50W 白がゆ」の米を入れ、よくまぜる。
- ③ 再沸騰後、弱火にする。鶏がらスープのもとを入れて約15分間煮る。ごま油を加え、味を調える。

仕上げ



- ④ 火を止め、約3分そのまま余熱で火を通す。
- ⑤ 最後にねぎを散らして、できあがり。

わかめたまご雑炊

アルファ化米を使用することにより、お鍋ひとつで簡単にできあがります。
わかめの風味をまろやかな卵が包み込んだ、優しい味の雑炊です。



わかめご飯

	1人分	50人分
災害用S50WH わかめご飯	100g	5,000g(1ケース)
だし汁(塩分のないもの)	600g	30,000g
卵	1/2個	25個
ねぎ	適量	適量

できあがり目安量・・・450g/人

準備



卵を割って溶いておく。
ねぎは小口切りにする。

加熱



- ① 鍋にだし汁を加え、沸騰させる。
- ② 沸騰したら、「災害用S50WH わかめご飯」の米と具を入れ良くまぜた後、中火で約10分加熱する。
- ③ 溶いた卵を流し入れ、再度強火にする(卵にある程度火が通るまでまぜない)。

仕上げ



- ④ 蓋をして火を止め、約10分間蒸らしてできあがり。お好みでねぎをトッピングする。