

備蓄食品

アルファ化米の炊き込みごはん



おいしく

楽しく

ごちそう

に

備蓄食品『わかめごはん』を

【材料】 1人分

- ・アルファ化米（わかめごはん） 1袋（100g）
- ・やきとり缶 1缶
- ・切干大根 15g
- ・水 200ml

- ・調理時間 1分
（わかめごはんの炊飯時間は含みません）
- ・一人分の野菜量 60g
（切干大根を水で戻した分量）

水の量（アルファ化米の袋数に対して）の目安

1袋	2袋	3袋	4袋
200 ml	370 ml	540 ml	700 ml

【作り方】

- ①切り干し大根をさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る
- ②炊飯器に、アルファ化米・水・やきとり缶・①を入れ、早炊きモードで炊く

カセットコンロと鍋で炊飯器の代用！

電気やガスが使えないときに

- ①鍋に水 220ml を入れてお湯を沸かす
- ②アルファ化米 1袋と材料を入れ、かき混ぜながら水気がなくなるまで煮て炊き上げる
- ③水気がなくなったら、蓋をして約5分蒸らす