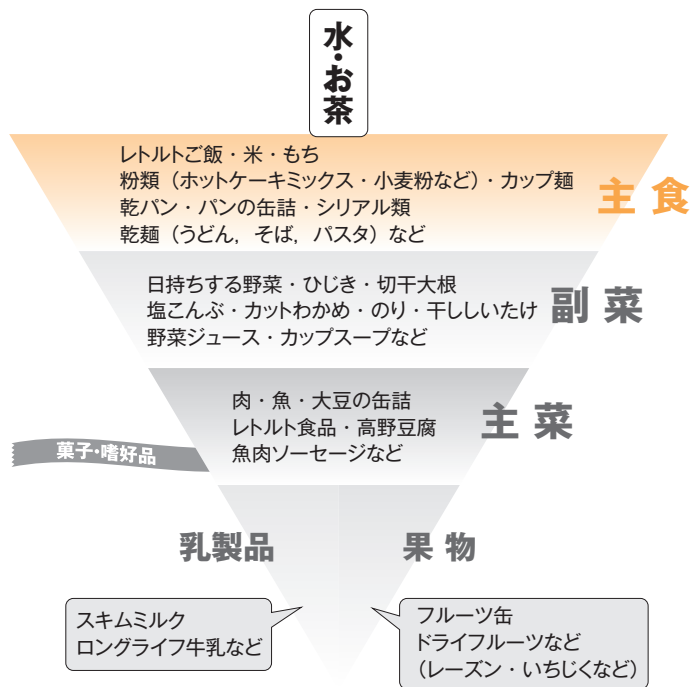


# 主食



主食

主菜

副菜

汁物

デザート

# ご飯

材 料	2人分	10人分	50人分
米	1合(140g)	5合	3.5kg
水	320ml	1.6ℓ	8ℓ

## 《作り方》

1. ポリ袋に水と米を入れたら空気を抜いて袋の口を結び、火にかける。
2. 沸騰したら火を弱めて30分で火を止め、10分蒸らした後器に盛る。

## 鍋で炊くご飯

材 料	2人分	10人分	50人分
米	1合(140g)	5合	3.5kg
水	210ml	1.1ℓ	5.3ℓ

## 《作り方》

1. 鍋に米と水を入れ、30分以上（冬は1時間以上）浸しておく。
2. 鍋に蓋をして中火にかけ、沸騰したら、ふきこぼれないくらいに火を弱め7～8分、弱火にして12～13分炊く。
3. 炊き上がったたら10分程蒸らし、全体をさっくり混ぜる。

主な備蓄品

米

主食



### 1人分の栄養価

エネルギー249kcal, たんぱく質4.3g, 脂質0.6g  
炭水化物54.0g, 食塩相当量0.0g

### ★ワンポイント★

- 鍋で炊くときの水の量は米の重さの1.5倍です。
- 鍋で1合など少量を炊くときは最初の火加減が強すぎると、うまく炊けない時があります。

# 芋 粥

材 料	2人分	10人分	50人分
米	70g	350g	1.75kg
水	400ml	2ℓ	10ℓ
さつまい芋	小1本	中2本	2kg
塩	少々	小さじ1/2	15g

## 《作り方》

1. 米はポリ袋に入れ、分量の水に浸す。
2. さつまい芋は皮をむいて、1cm角に切る。
3. ①のポリ袋にさつまい芋を入れ、空気を抜いて袋の口を結び、火にかける。
4. 沸騰したら火を弱めて30分で火を止め、10分蒸らした後、器に盛る。

### 基本 お粥

米35gと水200mlをポリ袋に入れて、芋粥同様に加熱します。  
塩は適宜入れて下さい。

### アレンジ 鮭のミルク粥

スキムミルク大さじ1と水200mlを、ポリ袋の中でよく混ぜ、鮭缶1/4缶と米35gを加え、芋粥と同様に加熱します。  
(1人分) 塩は、好みで。カルシウムの補給ができます。



### 1人分の栄養価 (芋粥)

エネルギー177cal, たんぱく質2.6g, 脂質0.4g  
炭水化物39.6g, 食塩相当量0.3g

### ★ワンポイント★

- 水の量を変えるとやわらかさを調節できます。

# サンマ缶のおにぎらず

主な備蓄品

α化米  
主食

魚缶  
主菜



材料	2人分	10人分	50人分	
α化米	1袋	5袋	2.5kg	
水(湯)	適量	約800ml	約4ℓ	
すし酢	大さじ2	150ml	750ml	
焼き海苔	1枚	5枚	25枚	
具	味付けサンマ缶	1缶(100g)	5缶	2.5kg
	ねぎ	少々	1~2本	50g
	ごま	少々	大さじ2	90g
	生姜(チューブ)	少々	大さじ1弱	60g

## 《作り方》

1. α化米は水(湯)を加えて戻し、すし酢と合わせておく。
2. 焼き海苔は、半分に切っておき、ねぎを小さく切る。
3. 海苔の上に1/2袋分のご飯のをせ(真ん中は少し空けておく)、片側に具を置く。
4. 半分に折ってラップで包む。

### ★ワンポイント★

- ラップで包んであるので、手を汚さずに食べる事ができます。
- 薬味には大葉や甘酢生姜を入れても美味しくできます。
- α化米は湯を使用すると短時間で戻す事ができます。
- ご飯の固さは水分量で調節してください。



### 1人分の栄養価

エネルギー345kcal, たんぱく質11.9g, 脂質10.1g  
炭水化物52.6g, 食塩相当量1.8g

徳島県

主食

主菜

副菜

汁物

デザート

# α化米のちらし寿司

主な備蓄品

α化米  
主食

魚缶  
主菜



材 料	2人分	10人分	50人分
五目ご飯 (α化米)	1袋	5袋	2.5kg
水(湯)	適量	約800ml	約4ℓ
すし酢	大さじ2	150ml	750ml
鮭フレーク	大さじ3	150g	750g
焼き海苔	1/2枚	2~3枚	約12枚

## 《作り方》

1. 五目ご飯に水(湯)を入れてもどす。
2. ①が戻ったらすし酢を入れて混ぜる。
3. 器にご飯を盛り、鮭フレーク、キッチンバサミで焼き海苔を切って散らす。



## ★ワンポイント★

- ごまや柑橘類の酢を加えると風味がよくなります。
- ご飯の固さはもどす水(湯)の量で調節します。
- α化米は湯を使用すると短時間で戻す事ができます。
- 焼き海苔の上にご飯、鮭フレーク、ご飯の順にのせて包むと、おにぎらずになります。

## 1人分の栄養価

エネルギー232kcal, たんぱく質6.7g, 脂質2.7g  
炭水化物45.0g, 食塩相当量1.9g

※α化米のメーカーにより栄養価は多少異なります。 徳島県

主食

主菜

副菜

汁物

デザート

# おにぎり炒飯 (配給おにぎりをアレンジ)

材 料	2人分	10人分	50人分
おにぎり	2個	10個	50個
卵	1個	5個	25個
ちりめん	大さじ2	50g	250g
サラダ油	小さじ1	大さじ2弱	100g
こしょう	少々	適量	適量
ねぎ	少々	10本	150g

## 《作り方》

1. 配給のおにぎりは、海苔と具を外したらポリ袋に入れ、粗くほぐす。
2. ①に卵を割り入れてさらにほぐす。
3. フライパンにサラダ油を入れてちりめんを炒める。
4. ①を加えてさらに炒める。
5. パラパラになったら味付けをし、キッチンバサミでねぎと海苔を切っただけ。

## 配給おにぎりでもう一品！ おにぎり茶漬け

材 料	2人分	10人分	50人分
おにぎり	1個	5個	25個
湯	適量	約1ℓ	約5ℓ

## 《作り方》

1. 配給のおにぎりは、海苔とおにぎりに分け、おにぎりは器に入れる。
2. 海苔をごはんの上にちぎり入れ、湯を注ぐ。

主な備蓄品



### 1人分の栄養価 (おにぎり炒飯)

エネルギー286kcal、たんぱく質8.2g、脂質5.5g  
炭水化物47.6g 食塩相当量0.9g

### ★ワンポイント★

- 冷たいおにぎりに一工夫。
- 手に入る具材でアレンジしてください。
- おにぎり茶漬けは、少ないおにぎりを分け合う事ができます。

# カレー風味のお好み焼き

主な備蓄品

小麦粉  
主食

カレールー  
主菜

切干大根  
副菜



材 料	2人分	10人分	50人分
小麦粉	1/2カップ	2.5カップ	1.4kg
レトルトカレー	1/2袋(100g)	2~3袋	2.5kg
切干大根	20g	100g	500g
もどし汁	約大さじ2	約150ml	約750ml
油	適量	適量	適量
ウスターソース	好みで	好みで	好みで
青のり	好みで	好みで	好みで

## 《作り方》

1. 切干大根は、さっと洗い、キッチンバサミで切り、水でもどす。
2. 小麦粉、レトルトカレー、切干大根を混ぜる。生地の硬さはもどし汁で調節する。
3. ホットプレートに油を熱し、焼く。
4. 焼きあがったら、器にのせ、好みでソースと青のりをかける。



## ★ワンポイント★

- ミックスベジタブルやチーズやツナを入れても美味しいです。

## 1人分の栄養価

エネルギー217kcal、たんぱく質4.8g、脂質6.2g  
炭水化物34.6g、食塩相当量1.1g

徳島県

主食

主菜

副菜

汁物

デザート