

ごみのん通信第17号あまりものレシピ 「災害用非常食編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第18号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「災害用非常食」の使い切りレシピを掲載。今年の8月に実施した親子料理教室の会場アンケート調査で、「期限切れで捨ててしまいがちの食材」の中にもあがっていました。災害時にはありがたい非常食ですが、普段の食事の中では使い道に困り、捨てられてしまうことも多い「お悩み食材」となっているようです。今回は、非常食の中から「アルファ化米」と「乾パン」を美味しくアレンジしてみました。ぜひ参考にしてみてください。

今回のレシピ

【アルファ化米を使ったレシピ】

1. アルファ化米（白米）のチヂミ風
2. アルファ化米（えびピラフ）のトマトドリア風
3. アルファ化米（白米）のさばみそ丼
4. アルファ化米（五目ご飯）のオムライス
5. アルファ化米（白米）のおせんべい ペッパーチーズ味

【乾パンを使ったレシピ】

6. フレンチトースト
7. チョコクランチ

1. アルファ化米（白米）のチヂミ風



【ポイント】💡

包丁を使うのはニラだけ。混ぜて焼くだけのチヂミにしました。

材料（2人分目安）

- ・アルファ化米（白米）1袋（100グラム）
 - ・水 指定の分量
 - ・片栗粉 大さじ2
 - ・ピザ用チーズ 30グラム
 - ・ニラ 1/2束（ねぎ、万能ねぎでも可）
 - ・もやし 100グラム
 - ・ごま油 大さじ2
- 【自家製タレ】
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・豆板醤 小さじ1
（お好みで）

作り方

- (1) アルファ化米（白米）を袋に記載されている分量通りに作る。
- (2) (1) をボウルに入れて、片栗粉、チーズを入れて混ぜる。
- (3) (2) にカットしたニラともやしを入れて、よく混ぜる。
- (4) ごま油を熱したフライパンに、(3) を薄く広げて焼く。
- (5) その間にタレの材料を混ぜ合わせて、タレを作っておく。
- (6) (4) の表面に焼き色がつくまで加熱して、完成。

2. アルファ化米（えびピラフ）のトマトドリア風



材料（2人分目安）

- ・アルファ化米（えびピラフ） 1袋（100グラム）
- ・トマトジュース缶 1本（190グラム）
- ・水 50cc
- ・とろけるチーズ 50グラム

【ポイント】💡

アルファ化米の豊富な種類を活かしたレシピです。備蓄のトマトジュースも消費できます。ご飯が進みます。

作り方

- (1) アルファ化米（えびピラフ）の袋にトマトジュース1缶と水50ccを入れて80分おく。時間がない時は、レンジでトマトジュースと水を熱々に温めてから注ぐ。
- (2) 戻したご飯を耐熱皿に入れて、チーズをのせてオーブントースターでこんがり焼いて、完成。

3. アルファ化米（白米）のさばみそ丼



材料（2人分目安）

- ・アルファ化米（白米）1袋（100グラム）
- ・水 指定の分量
- ・さばの味噌煮缶 1缶（190グラム）
- ・おろししょうが 少々
- ・卵 2個
- ・青ねぎ 少々

【ポイント】💡

さば缶は、こどもも高齢者も、骨ごと食べれて便利な食材です。

作り方

- (1) アルファ化米（白米）を袋に記載されている分量通りに作る。
- (2) フライパンにさばの味噌煮缶を汁ごと入れて、おろししょうがを加え、ほぐしながら少し煮詰める。
- (3) (2) に卵を割り入れ、蓋をして半熟になるまで加熱する。
- (4) (1) を器に盛り、その上に (3) を乗せて、青ねぎを散らして、完成。

4. アルファ化米（五目ごはん）のオムライス



材料（2人分目安）

- | | | | |
|---|----------------|---|------------|
| [| ・アルファ化米（五目ごはん） |] | ・卵 4個 |
| | 1袋（100グラム） | | ・牛乳 大さじ2 |
| | ・水 指定の分量 | | ・塩、こしょう 少々 |
| | ・トマトケチャップ 大さじ2 | | ・バター 10グラム |

【ポイント】💡

五目ごはんでもなくとも、白米のアルファ化米でも大丈夫です。

作り方

- (1) アルファ化米（五目ごはん）を袋に記載されている分量通りに作る。その際、水にケチャップも加えて混ぜる。
- (2) ボウルに卵を割り入れ、そこに牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- (3) フライパンにバターを溶かし、(2) を入れてふんわり焼く。
- (4) お皿に出来上がった(1) を盛り付け、(3) を乗せるか、巻いて、完成。

5. アルファ化米（白米）のおせんべい ペッパーチーズ味



材料（約20枚分）

- ・アルファ化米（白米）1袋（100グラム）
- ・水 指定の分量
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・粗びき黒こしょう、塩 少々
- ・ごま油 小さじ2

【ポイント】💡

黒こしょうの代わりに、ごまや青のりを入れたり、砂糖と醤油で味をつけてもおいしいです。

作り方

- (1) アルファ化米（白米）を袋に記載されている分量通りに作る。
- (2) ボウルにアルファ化米、粉チーズ、黒こしょう、ごま油、塩を混ぜてラップで 20 個のお団子状に包み、ぎゅっと絞る。（ご飯は温かい状態で）
- (3) クッキングシートを敷いた耐熱皿に乗せ、ご飯を置き、ラップで平らに潰す。
- (4) ラップをかけずに、電子レンジ 600W で 5 分加熱する。裏に返して 4 分加熱する。（加熱が足りなければ、カリッとなるまで、少しずつ加熱時間を延ばす）

6. フレンチトースト



材料（約 20 個分）

- ・乾パン 50 グラム
- ・卵（M サイズ）1 個
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ 2
- ・バター 10 グラム

【ポイント】💡
乾パンがふわふわになり、食感も楽しいです。

作り方

- (1) 乾パンを耐熱容器に入れ、そこに溶き卵、牛乳、砂糖を入れる。
- (2) (1) を電子レンジで 600W で約 1 分加熱し、かき混ぜてさらに 1 分加熱する。
- (3) バターをひいたフライパンで (2) を弱火で両面をじっくり焼いて、完成。

7. チョコクランチ



材料（20 個分）

- ・乾パン 50 グラム
- ・板チョコレート 2 枚

【ポイント】💡
チョコレートのコーティングで乾パンの硬さも味も気になりません。

作り方

- (1) 乾パンを袋に入れ、麺棒などでたたいて砕く。
- (2) チョコレートを包丁で細かく刻んでボウルに入れ、50 度程度のお湯を用意し、湯せんにかける。
- (3) 溶けた (2) の中に、(1) を入れて混ぜる。
- (4) クッキングシートの上に (3) をスプーンなどで一口サイズに置き、冷蔵庫で冷

やして固める。

(5)(4)が固まったら、完成。