

# 備蓄食品を使ったアレンジレシピ

パックごはんを使用してもおいしくできます！

## <さんま蒲焼き缶詰のい巻き>

(材料：2人分)

アルファ化米(五目ごはん)	200g(2袋)
すし酢	酢(食塩無添加) 大さじ2
	砂糖 小さじ1と1/2
薬味	青じそ 4枚
	しょうが 30g(1かけ強)
	白いりごま 大さじ1
さんまの蒲焼き缶	1/2缶
きゅうり	1本
卵焼き	卵 1個
	砂糖 大さじ1/2
	サラダ油 適量
焼きのり	2枚

**1人分 熱量：547kcal  
塩分：1.4g**

(作り方)

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② すし酢(塩なし)を作る。
- ③ 青じそは粗みじん切り、しょうがは皮をむいてみじん切りにして水にさらす。
- ④ ①のアルファ化米をボウルに移し、熱いうちにすし酢と薬味を加えて混ぜる。
- ⑤ きゅうりは縦4つ割りにする。(太い場合は6~8割りにする。)
- ⑥ 卵焼きを作り、縦4つ割りにする。
- ⑦ 巻きすの上に焼きのりを置き、すし飯を広げて、さんまの蒲焼き、きゅうり、卵焼きを芯にして巻く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り盛りつける。



※アルファ化米とさんまの蒲焼きに味が付いているので、塩分を摂り過ぎないように お酢は食塩無添加のもの を使用しましょう。

## <保存用ビスケットのティラミス>

(材料：3~4人分)

保存用ビスケット	75g(1袋5枚入り)
コーヒーシロップ	コーヒー粉末 大さじ2
	お湯 180ml
	砂糖 大さじ1
クリームチーズ	130g
生クリーム	130g
砂糖	40g
純ココア	適量

**1人分 熱量：412kcal  
塩分：0.4g**

(作り方)

- ① ビスケットを手で細かく割る。(チャック付き保存用袋に入れて、めん棒等で叩くと簡単にできます。)
- ② ボウルに移し、コーヒーシロップを入れ、しみわたるまで浸す(20分程度)
- ③ 常温に戻したクリームチーズをなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 生クリームに砂糖を加えて泡立てる。泡だったら③に加えて混ぜる。
- ⑤ 容器に②のビスケットを敷き、その上に④をのせる。  
(ビスケット→クリームの順に、層になるように繰り返す)
- ⑥ 仕上げに、純ココアをふるいかける。



商品によって1袋あたりの枚数や重量が異なるので、内容量を確認しましょう。