

非常時にも役立つ「おひな祭りブランチ」

食物アレルギーに配慮したおひな祭り



備蓄食料を使っておいしく食べよう



非常時にも役立つ「おひな祭りブランチ」

おいなりさんの皮



【作りやすい分量】

すしあげ 8枚
水 250cc
さとう 大さじ3
みりん 大さじ2
濃口醤油 大さじ3

①すしあげはザルに並べ、熱湯をかけ油抜きをする。

②菜箸か麺棒をおあげの上でゴロゴロ転がし、袋を開けるときに破れにくくする。

③おあげを半分に切り、鍋に放射線状に並べる。

④③の鍋に水と調味料あわせたものを注ぎ入れ、中火にかける。

⑤沸騰したら落とし蓋をして弱火にする。
10～12分そのまま煮る。

⑥火を切ったら、落とし蓋をしたまま粗熱をとり、味をみこませる。

老若男女問わず大好きなおいなりさんの皮。これがあれば、アルファ化米もぐっとおいしくなります。汁気を軽く絞って冷凍保存袋で冷凍すれば、1か月ほどは保存可能です。



食×防災セミナー

～食物アレルギーに配慮したおひな祭り～



非常時にも役立つ「おひな祭りブランチ」

3色 白玉団子



【材料 白玉粉1袋分】

- 白玉粉 1袋
- 水 袋に記載の分量
- 青のり 大さじ1
- にんじん 10g

①ボウルに食品用ポリ袋またはラップをかぶせ、白玉粉を入れ、記載の分量から大さじ1省いた水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこねる。

②2/3を残し、1/3は一旦違う場所へ移す。

③大さじ1の水を②に足し、よくこね、半量を手のひらでまるめる。

④残った③に青のりを加え混ぜあわせ、同様にまるめる。

⑤よそへ移していた1/3をボウルへ戻し、そこへ、にんじんをすりおろしよくこね、まるめる。

⑥沸騰した湯の中へいれ、団子が浮き上がって1～2分してから冷水にとって冷ます。



白玉粉は原材料がもち米なので、主食にもおやつにもなる優れたものです。普段から扱いなれていれば、いざというとき便利です。冷凍保存も可能！



非常時にも役立つ「おひな祭りブランチ」

出汁とらずのおすまし



水菜
とろろ昆布
ゆずの皮
かつお節
3色団子

【材料 ひとり分】

- とろろ昆布 4本指でひとつまみ
- かつお節
(小パック1袋or4本指でひとつまみ)
- 濃口醤油 小さじ1程度
- あおもの 少々
(水菜、春菊、かいわれ菜など)
- ゆずの皮 適量 (あれば)
- かまぼこ ふた切れ (あれば)
- お湯 180~200cc



出汁をとらなくても、濃口醤油、かつお節、とろろ昆布でいいお味に。濃口醤油をみそに変えれば、市販の即席みそ汁が不要になります。



食×防災セミナー

～食物アレルギーに配慮したおひな祭り～

非常時にも役立つ「おひな祭りブランチ」

彩お寿司



大葉
柑橘の皮

サケフレーク
きぬさや

おいなりさん
桜の花の塩漬け

【材料 6個分】

- ・アルファ化米 一袋
- ・熱湯 袋記載量から大さじ1減らした量
- ☆昆布 2cm×2cmくらい
- ☆乾燥ひじき 1g
- ☆切り干し大根、切り干し人参
- A) 酢 大さじ1強
- A) 砂糖 大さじ1
- A) 塩 小さじ1/2

(*Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
かわりにすし酢でも可。)

- ①アルファ化米の袋記載の要領で準備する。
- ②☆を袋に入れ、熱湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ③20分放置し、やわらかくなれば(A)を加え全体を混ぜ合わせる。
- ④6等分し、ラップで包み手まり状にまるめる。

【デコレーション用材料】

- ・おいなりさんの皮 2枚
(すしあげを甘辛く炊いたもの)
- ・きぬさやなど茹で野菜 適量
- ・サケフレーク 大さじ2~3
(焼いた塩鮭をほぐしたもの)
- ・大葉、青菜の茹でたものなど適量
ゆずの皮、桜の花塩漬け、紅ショウガなど
あれば華やかになります。

彩あざやかだと気分もあがりますね。
瓶詰の鮭フレークは、賞味期限も
比較的長いので回転備蓄にも便利です



食×防災セミナー

～食物アレルギーに配慮したおひな祭り～

