



おうちで

キャンプで

やってみよう！防災クッキング

アルファ化米で作るシーフードパエリア

●材料● 2～3人分

- ・アルファ化米（白米） 1袋（100g）
- ・熱湯（または水） 400cc
- ・シーフードミックス 50g（自然解凍）
- ・玉ネギ（1cm角） 1/2個
- ・ピーマン（1cm角） 1個
- ・スープの素 1個
- ・白ワイン 大さじ2
- ・ターメリック、塩、コショウ、油 少々
- ・レモン、パセリなど あれば

●作り方●

- 1 お湯400ccにスープの素を溶かしておく。
- 2 フライパンに油をひき、玉ネギ、ピーマンを炒め、塩コショウで味を調える。
*ニンニクのみじん切りがあると風味UP。
- 3 具材がしんなりしてきたら、シーフードミックスを加えてさらに炒め、白ワインを加えてアルコールと水分を飛ばす。
- 4 シーフードに軽く火が通ったら、ターメリックで風味をつけた後、アルファ化米を加えて少し炒める。
- 5 1の半量を入れて軽く混ぜる。水分がなくなったらご飯の様子をみながら残りのスープを加えていく。*一度に入れすぎないように！
- 6 お米の芯がなくなったら、水分を飛ばして好みの硬さに仕上げ、火を止める。
- 7 器に盛ってできあがり。レモンやパセリがあれば添えましょう。

アレルギーや宗教上の禁忌など「食に制限のある方」のためのアレンジ（一例）

- ・シーフードの代わりに鶏肉、ベーコン、大豆ミートなど。
- ・スープの素は特定原材料等28品目不使用のものに。

アルファ化米で作るドライカレー

●材料● 2～3人分

- ・アルファ化米（白米） 1袋（100g）
- ・熱湯（または水） 400cc
- ・カレールー 1片（細かく刻んでおく）
- ・豚ミンチ 50g
- ・玉ねぎ 50g（中1/3個、みじんぎり）
- ・ミックスベジタブル 50g（大さじ3）自然解凍
- ・塩、コショウ 少々

●作り方●

- 1 フライパンに油をひき、玉ネギとミックスベジタブルを炒め、火が通ったら豚ミンチを入れ、塩コショウで味を調える。
- 2 具材に火が通ったら、アルファ化米を加えて少し炒める。
- 3 お湯（または水）の半量とカレールーを入れて軽く混ぜて溶かす。
- 4 水分がなくなったらご飯の様子をみながら残りのお湯を加えていく。
*一度に入れすぎないように！
- 5 お米の芯がなくなったら、水分を飛ばして好みの硬さに仕上げ、火を止める。
- 6 器に盛ってできあがり。

アレルギーや宗教上の禁忌など「食に制限のある方」のためのアレンジ（一例）

- ・豚ミンチの代わりに鶏肉、ベーコン、大豆ミートなど。

一口アドバイス

- ・カレールーの辛さを変えるとお子さん～大人までアレンジが簡単にできます。
- ・冷凍野菜や乾燥野菜は新鮮な食材が手に入らない時でもビタミンや食物繊維を補え、栄養と彩りを添えてくれるので、常備しておく便利です。

レシピ作成：ママコミュ!ドットコム 監修：出水真由美（防災士）、南井由希子（料理研究家） ※転載禁止

災害大国に生きる私たちにとって、「防災」は必修科目！ 子ども、親子、地域で「防災」を、時には楽しく、時には真剣に学びませんか？
防災クッキングや防災ゲームなどの出張講座のご依頼も承ります。

2023年9月、全国の子育て仲間をつなぐ防災コミュニティ「MOTHERs」設立！ 2024年1月、能登半島地震で被災した子どもの支援のための募金活動を開始！

