

備えるごはん、楽しむレシピ

— 備蓄食をおいしくアレンジするアイデア集 —



備蓄ご飯アレンジレシピ集作成にあたり

徳島県鳴門病院では職員の防災意識向上を目的として2022年6月に備蓄食品で利用されるアルファ米を活用したレシピコンテストを開催しました。

調理過程で火を使用しない「災害時でもできる簡単レシピ」部門と、火を使用する「我が家のごはん」部門に分けて募集したところ各部門39のレシピが集まりました。

その中で、「グランプリ」・「準グランプリ」・「栄養バッチリ賞」は、院内だよりでレシピを公開いたしました。他のレシピは公開に至っておりませんでした。

この度、応募していただいたレシピの中で、災害時に役立ちそう、みんなで共有した方がいいのではというものを、災害医療センター（旧：防災委員会）チームごはんにより、備蓄ご飯アレンジレシピ集（48レシピ）としてまとめました。

いつ起こるかわからない災害への備えのうち「食」の災害対策への一助となればと思います。

2026年6月

災害医療センター チームごはん

アルファ米 レシピ集 一覧

主食

- ・ みんなが食べられる美味しい雑炊【グランプリ】
- ・ 火を使わなくても大丈夫！！ツナのトマトライス風味【準グランプリ】
- ・ フライパンで簡単パエリア【準グランプリ】
- ・ パン
- ・ ひじきご飯
- ・ ホタテご飯
- ・ お茶漬の素で炊き込みご飯風
- ・ 塩昆布ごはん
- ・ 米粉ドリア
- ・ チーズリゾット
- ・ チキンラーメンでピラフ？
- ・ さば缶の炊き込みご飯風
- ・ さば缶ちらし寿司
- ・ 五目野菜豆缶の大豆ごはん風
- ・ 切り干し大根うま煮缶でたけのこご飯風
- ・ にぎやかおにぎり
- ・ 簡単チャーハン
- ・ 鶏雑炊
- ・ ちらし寿司
- ・ 茶飯
- ・ みそ雑炊
- ・ 鮭ごはん
- ・ 焼き鳥缶リゾット

アルファ米 レシピ集 一覧

主菜

- ・ 子供と一緒に作るライスピザ **【栄養バッチリ賞】**
- ・ ライスバーガー
- ・ 米粉グラタン
- ・ タコス
- ・ 定番冷や汁
- ・ 変わり種冷や汁
- ・ ライスサラダ
- ・ やさしいお芋のスープ

おやつ

- ・ シフォンケーキ **【グランプリ】**
- ・ おはぎ
- ・ 阿波ういろう
- ・ パウンドケーキ
- ・ 米粉きなこクッキー
- ・ みたらし団子
- ・ ライスプディング
- ・ カヌレ
- ・ 五平餅
- ・ ロールケーキ
- ・ プチドーナツ
- ・ 豆大福
- ・ 桜餅
- ・ あじさい餅
- ・ ずんだ餅風
- ・ 洋風おやき
- ・ 徳島銘菓 なんちゃって小男鹿

みんなが食べられる美味しい雑炊



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2
- ・ドライ味噌汁の具（好みのもの）
- ・ごま油 お好みで

【作り方】

- (1) アルファ米を規定の水より少し多めに入れて戻しておく。
- (2) 大さじ2の水とみそ汁の具をアルファ米の中に入れる。
- (3) めんつゆを入れて混ぜ合わせたら完成。

ツナのトマトライス風味



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・野菜ジュース 150ml
- ・ツナ缶（油漬け） 1缶
- ・コーン缶 適量
- ・コンソメキューブ 1ケ
- ・塩 少々

【作り方】

- (1) アルファ米に、ツナ缶（油も）、コーン缶、コンソメ、塩を入れる。
- (2) 野菜ジュースを入れる。
- (3) よく混ぜたら、チャックを閉めて長めの90分ほど待つと完成。

フライパンで簡単パエリア



【材料】

- | | |
|-----------|----------------|
| ・アルファ米1袋 | ・パプリカ赤・黄 各1/2ヶ |
| ・あさり 1パック | ・サフラン ひとつまみ |
| ・えび 1パック | ・コンソメキューブ 1ヶ |
| ・玉ねぎ 小1ヶ | |
| ・オリーブオイル | ・塩、こしょう |
| ・おろしにんにく | |
- } 適量

【作り方】

- (1) あさは砂抜きしておき、サフランは水500mlに20分ほどつけて色出しし、サフラン水を作っておく。玉ねぎはみじん切り、パプリカは好みの大きさに切る。
- (2) フライパンにオリーブオイル、おろしニンニクを入れて火にかけてニンニクの香りが立ったらあさり以外の具材を炒める。えび、パプリカを炒めた後、いったん取り出しておく。
- (3) 米を入れてひと混ぜし、サフラン水、コンソメを入れ強火で沸騰したら弱火にしあさりを入れ、蓋をして15分炊く。
- (4) 蓋を取り、えび、パプリカを飾り付けて20秒程度強火で水分をとばしてできあがり。

アルファ米でアレンジ ～パン～



【材料】

- ・アルファ米のご飯 150g
- ・お湯 150cc
- ・強力粉 230g
- ・砂糖 18g
- ・塩 6g
- ・スキムミルク 7g
- ・バター 17g
- ・ドライイースト 3g

ご飯パン機能のあるホームベーカリー使用

【作り方】

- (1) アルファ米にお湯を規定量まで入れ、15分待つ。
- (2) ボールにお湯とごはんを合わせてほぐし、軽く潰したら水分が蒸発しないようにラップをかけて1時間ふやかす。
- (3) (2) のごはん、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にホームベーカリーに入れ、ご飯パンモードでセットする。
- (4) できあがったら食べやすい大きさに切る。

アルファ米でアレンジ ～ひじきご飯～



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・ひじき煮 100g (缶詰でもOK)
- ・ひじきの煮汁
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々

【作り方】

- (1) アルファ米に、ひじき煮を煮汁ごと入れ、水を注水位置まで注ぎ、よくかき混ぜ1時間置く。
- (2) 出来上がったらよく混ぜ、お好みで塩・サラダ油少々入れる。

ホタテご飯



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・ホタテ缶 1缶
- ・チューブ生姜 小さじ1杯
- ・しそ お好みで適量

ホタテ缶は塩分量が1.5g/缶程度であれば、調味料を加えなくても1缶いれるといい味です。

【作り方】

- (1) アルファ米にホタテ缶を汁ごととチューブ生姜を加え、規定量まで水を入れ1時間置いておく。
- (2) しそを刻み、盛り付けたご飯の上のにのせる。

お茶漬けの素で炊き込みご飯風



【材料】

- ・ アルファ米1袋
- ・ お茶漬けの素 1袋



【作り方】

- (1) アルファ米にお茶漬けの素を入れ、規定値の水を入れて1時間置いておく。
- (2) 出来上がったらよく混ぜ、盛り付ける。

塩昆布ご飯



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・塩昆布 大さじ1
- ・ごま 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- (1) アルファ米に規定通り水を入れ、1時間置いておく。
- (2) (1) に塩昆布、ごま、ごま油を入れ混ぜる。
- (3) ラップでおにぎりにしたり、お好みで盛り付けてできあがり。

アルファ米の米粉を使ったドリア



【材料】

- ・アルファ米1袋（横長グラタン皿2つつ分）
 - ・市販のミートソース 50g
 - ・ミックスベジタブル 30g
 - ・粉チーズ 20g
 - ・バター 少量
- ホワイトソース用材料
- ・アルファ米米粉 20g
 - ・バター 20g
 - ・牛乳 200ml

粉チーズの代わりにパン粉をかけて焼くとあっさり食べられるよ。

【作り方】

- (1) アルファ米を水で戻す。米粉用アルファ米はミルサーにかけ、細かいパウダー状にする。
- (2) ターをフライパンで溶かし、米粉を加え弱火で加熱し、ホワイトソースを作る。
- (3) (2) にゆっくりと牛乳を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- (4) グラタン皿に少量のバターを塗り、アルファ米ご飯をうすく伸ばす。ミートソース、ミックスベジタブル、ホワイトソース、チーズの順にのせる。
- (5) オーブントースターでお好みの焼き色が付くまで焼く。

チーズリゾット



【材料】

- ・アルファ米1袋
 - ・ウインナー 1本（またはベーコン：1枚）
 - ・玉葱 1/2個（100g） [スープ用]
 - ・しめじ 1/2パック（50g）
 - ・有塩バター 10g
 - ・ピザ用チーズ 30g
 - ・粉チーズ 大さじ1/2
 - ・塩こしょう 少々
 - ・コンソメ 小さじ1/2
 - ・牛乳 50cc
 - ・水 50cc
 - ・パセリ（乾燥）少々
 - ・こしょう 少々
- (a) [仕上げ用]

【作り方】

- (1) アルファ米に注水線まで水を入れて、1時間置いておく。
- (2) 玉葱は薄切り、しめじは根元を切り落とす。ウインナーを0.5cm幅に切る（ベーコンでも可）。
- (3) フライパンにバターを入れ弱火で熱し、玉葱がしんなりするまで中火で炒める。
- (4) ウインナー（ベーコン）、しめじを加え、しめじがしんなりするまで炒める。
- (5) (1) のアルファ米を (5) に加え、[スープ用]材料を加えさっと混ぜる。
- (6) ひと煮立ちしたら(a)を混ぜ、チーズが溶けるまで全体を大きく混ぜる。
- (7) 器に盛り、パセリ・こしょうをふる。

無塩バターの場合は塩を
少し多めにする。

チキンラーメンでピラフ？



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・チキンラーメン 1/2袋
- ・むき枝豆（冷凍） 適量

【作り方】

- (1) アルファ米に砕いたチキンラーメンを入れ、規定の水を加え1時間置いておく。
- (2) お好みで、むき枝豆などを入れ、盛り付ける。

さば缶炊き込みご飯風



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・鯖味噌煮缶 1缶
- ・水 110cc
- ・醤油 小さじ1/2
- ・生姜、葱
- ・ごま 小さじ1
- ・刻みのり
- ・わさび

} お好みで

【作り方】

(1) アルファ米の袋に鯖味噌煮缶の汁と水を注水線まで入れる。

※目安：汁50g、水110gの場合、醤油小さじ1/2（鯖缶の汁の量により、醤油を調整する）

(2) 針生姜を（1）に入れ1時間。間で何度かかき混ぜ味を均一にする。

(3) 鯖味噌煮缶（70～80g）をほぐしながら混ぜる。

(4) 茶碗に盛り付け、ねぎ・ごま・刻みのりを振りかける。お好みでわさびを添える。

さば缶ちらし寿司



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・さば缶（醤油味付）1/2缶
- ・すし酢 大さじ2杯
- ・千切りしょうが、ねぎ お好みで

【作り方】

- (1) アルファ米にすし酢と水を入れ、1時間待つ。
- (2) しょうがは千切り、ねぎは小口切りにする。
- (3) (1) の袋の中にさば缶、千切りしょうがを入れ混ぜる。
- (4) 茶碗に盛り、ねぎを散らしてできあがり。

五目野菜豆缶の大豆ご飯風



【材料】

- ・アルファ米 1袋
 - ・五目野菜豆缶 1缶
 - ・ねぎ 適量
 - ・ごま 小さじ1
 - ・刻みのり
- } お好みで

【作り方】

- (1) アルファ米の袋に五目野菜豆缶の汁と水を注水線まで入れる。
- (2) 茶碗に盛り付けお好みでねぎ・ごま・刻みのりを振りかける。

切り干し大根うま煮缶でたけのご飯風



【材料】

- ・アルファ米1袋
 - ・切り干し大根うま煮缶 1缶
 - ・ねぎ 適量
 - ・ごま 小さじ1
 - ・刻みのり
- } お好みで

【作り方】

- (1) アルファ米の袋に切り干し大根うま煮缶の汁と水を注水線まで入れる。
- (2) 茶碗に盛り付けお好みでねぎ・ごま・刻みのりを振りかける。

にぎやかおにぎり



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・ゆでうずら卵 4個程度
- ・顆粒だし小さじ1
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ちりめん大さじ2
- ・スライスハム 3枚
- ・すりごま 適量
- ・味付き海苔 3枚
- ・味付きお稲荷さん揚げ 3ヶ

ちりめんの代わりにマグロフレーク缶味付でも可
(1/2缶で顆粒だし無しでOK)

【作り方】

- (1) アルファ米に顆粒だし、ちりめん、すりごまと分量より少し上まで水を入れる。
- (2) うずら卵は半分に切る。スライスチーズは適当な大きさにちぎる。
- (3) 出来上がったご飯をよく混ぜて棒状のおにぎりを6~8個作る。
- (4) 半分を稲荷揚げに入れて稲荷寿司を作り、スライスチーズとうずら卵でデコレーションする。
- (5) スライスハムとスライスチーズを重ねて、服のようにして棒状のおにぎりを包み、味付け海苔で巻いてうずら卵を顔にする。お皿に盛り付けできあがり。

簡単チャーハン



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・卵 1ヶ
- ・ベーコン 20g
- ・ねぎ 少々
- ・ゴマ油 大さじ1杯
- ・香味ペースト お好み量

【作り方】

- (1) アルファ米を規定の水を入れて戻しておく。
- (2) 戻したアルファ米に卵を混ぜ、ごま油を熱したフライパンで炒める。
- (3) ねぎとベーコンを入れて強火で炒める。
- (4) 香味ペーストをお好み量入れる。
- (5) 丸いお椀に入れ、平たいお皿にもりつけて完成。

鶏雑炊



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・しいたけ 2ヶ
- ・鶏肉 40g
- ・卵 1個
- ・かまぼこ 20g
- ・三つ葉 少々
- ・ねぎ 少々
- ・だし醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- (1) 500mlのお湯に、スライスしたしいたけ、一口大に切った鶏肉を入れて煮る。
- (2) あくをとり、だし醤油、みりんを加える。
- (3) アルファ米を乾燥のまま入れて15分煮る。
- (4) 食べやすい大きさに切ったかまぼこ、三つ葉、ねぎ、溶き卵を加えて蓋をしめる。
- (5) わいてきたら火をとめ、少し蒸らしたら完成。

アルファ米ちらし寿司



【材料】

- ・ アルファ米 1袋
- ・ かんたん酢大さじ2杯
- ・ 鮭フレーク 1/2瓶
- ・ のり、ごま お好みで
- ・ 卵 1/2個
- ・ きゅうり1/2本
- ・ 塩少々(塩もみ用)

【作り方】

- (1) アルファ米に規定の湯を入れ、15分間待つ。
- (2) 薄焼き卵を作り、冷めたら細切りにする。
- (3) きゅうりを2～3mmの輪切りにし、塩もみし、水気を切る。
- (4) アルファ飯をボウルに移し、鮭フレークと(3)、かんたん酢、ごまを混ぜてお皿に盛り付ける。
- (5) (2) とのりをのせて完成。

茶飯



【材料】

- ・ アルファ米1袋
- ・ お茶（緑茶でも麦茶でも可）
- ・ 梅干し 大1ヶ
- ・ 鰹節 適量
- ・ ねぎ 適量
- ・ 醤油 小さじ1/2～1杯

【作り方】

- (1) アルファ米に規定の線までお茶を入れ、1時間待つ。
- (2) 梅干しを小さく刻む。ねぎは小口切りにする。
- (3) 1時間たったら (1) と (2) を合わせ、鰹節と醤油を入れて混ぜる。
- (4) 茶碗に盛り付け、ねぎをふりかける。

みそ雑炊



【材料】

- ・ アルファ米1袋
- ・ インスタントみそ汁 1人分

【作り方】

- (1) アルファ米に規定の水を入れ、みそ汁の具、みそをいれてよくかき混ぜ1時間待つ。
- (2) 茶碗にもりつけて完成。

鮭ごはん



【材料】

- ・ アルファ米1袋
- ・ めんつゆ（ストレート） 大さじ1杯
- ・ 鮭 1切れ
- ・ ごま、ねぎ、大葉など お好みで

鮭をみりん大さじ1杯と醤油大さじ1杯で3時間程
つけてから焼くとよりおいしくなります。

【作り方】

- (1) アルファ米にめんつゆと湯を入れ、15分待つ。
- (2) 鮭は焼いてほぐしておく。ねぎは小口切り、大葉は千切りにしておく。
- (3) (1) に (2) の鮭とごまを入れて混ぜる。
- (4) 茶碗に盛り、ねぎや大葉を散らしてできあがり。

焼き鳥缶トマトリゾット



【材料】

- ・アルファ米1袋
 - ・焼き鳥缶 1缶
 - ・トマト缶 1/2缶（身も入れて約200ml）
 - ・水 80ml（アルファ米の規定量の半分）
 - ・オリーブオイル
 - ・黒こしょう
 - ・パルメザンチーズ
- } お好みで

【作り方】

- (1) 鍋にトマト缶を入れる。ホールトマトの場合はへらで潰しておく。
- (2) (1) に焼き鳥缶を汁ごとと水を入れ、中火で煮込む。焦げ付かないように気を付ける。
- (3) 沸騰してきたら弱火にし、1分ほど煮込む。
- (4) 火を止めてアルファ米を入れ、よくかきまぜる。なじんだら蓋をし、15分待つ。
- (5) 蓋を開けて軽く混ぜあわせたら器に盛り、お好みでオリーブオイルや黒こしょう、パルメザンチーズをちらして完成。

子供と一緒に作るライスピザ



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・豆乳（又は牛乳）規定量
- ・ベーキングパウダー4g（無くても可）
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・卵 1ヶ
- ・ツナ缶
- ・コーン缶
- ・マヨネーズ
- ・舞茸
- ・ピザソース
- ・ブラックペッパーなど

ピザの具
お好みで

【作り方】

- (1) アルファ米の袋にベーキングパウダーを入れてふる。
- (2) 豆乳を線のところまで入れてもむ。1時間まつ。
- (3) もどった米のパックに卵1個を入れてつぶしながら混ぜる。
- (4) フライパンにオリーブオイルをしき、(3)を入れてラップで押しながら丸く広げる。
- (5) 弱火で3～5分ぐらい焼き、火止めひっくり返す（お皿を使うと簡単！）。
- (6) 好きなピザの具をトッピングし、蓋をして弱火で10分ぐらい焼けば出来上がり。

ライスバーガー



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・豚肉 30g
- ・たまねぎ 1/4玉
- ・焼き肉のたれ 大さじ1杯
- ・だし醤油 小さじ2杯
- ・プチトマト2ヶ

なるべく平らにするのがポイント

【作り方】

- (1) アルファ米に規定の湯を入れ、15分間待つ。できあがったご飯を丸く平らにする。
- (2) フライパンで平らにしたアルファ飯を焼く。焼き色がついてきたらだし醤油をぬる。
- (3) 豚肉とたまねぎをフライパンで炒め、焼き肉のたれで味を整える。
- (4) 焼いたアルファ飯に(3)を挟む。
- (5) お皿に盛り付けプチトマトを添える。

アルファ米の米粉を使った米粉グラタン



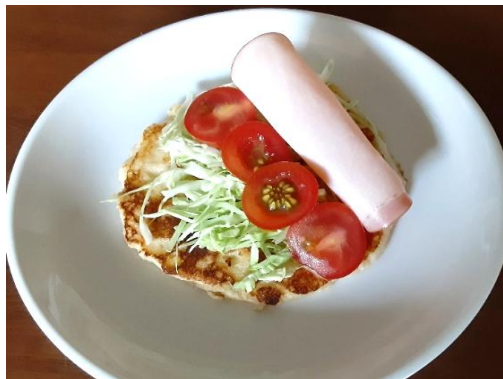
【材料】

- ・鶏もも肉 30g
- ・玉葱 80g
- ・えのき 30g
- ・人参 10g
- ・ブロッコリー 30g
- ・マカロニ 30g
- ・アルファ米（米粉） 10g
- ・バター 10g
- ・牛乳 50ml
- ・コンソメ 0.5g
- ・塩、こしょう、パン粉 少々

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて細かいパウダー状にする。
- (2) マカロニをかためにゆでる。ブロッコリーはゆでて子房に分ける。
- (3) フライパンを温めバターを溶かし、鶏もも肉、玉葱、えのき、人参を順番に入れて炒める。
- (4) アルファ米（米粉）を（3）のフライパンに入れ、炒める。
- (5) 牛乳を（4）のフライパンに数回に分けて入れる。ダマができないように混ぜる。
- (6) コンソメ、塩、こしょうで味を整える。マカロニ、ブロッコリーを加える。
- (7) グラタン皿に盛り付け、パン粉を振ってオーブンで好みの焼き目がつくまで焼く。

アルファ米の米粉を使ったタコス風



【材料】 3枚分

- ・アルファ米（米粉） 40 g
- ・卵1個
- ・お好きな野菜,ハム,ウインナーなど
- ・水150cc
- ・塩 少々
- ・サラダ油 10cc

タコスソース 2~3人分

- ・スイートチリソース 30 g
- ・ケチャップ 60 g
- ・おろしニンニク 大さじ2
- ・クミン 小さじ0.5~1杯

無ければケチャップと
マスタードでも可

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて細かいパウダー状にする。
- (2) アルファ米粉に、卵・水・サラダ油・塩を入れ泡だて器で混ぜる。
- (3) お玉1杯分を、フライパンで両面を焼く。
- (4) 焼きあがったら冷まして、その上にお好みの野菜・ハム・ウインナーを置く。
- (5) タコスソースをかけてできあがり。

定番冷や汁



【材料】

- ・アルファ米 1袋
(冷や汁用)
- ・水 200ml
- ・味噌 小さじ2
- ・だしの素 適量 (今回は小さじ1)
- ・きゅうり、みょうが、トマト、ごま、しそ
などお好みで 適量
- ・豆腐 1/3丁

【作り方】

- (1) アルファ米を規定の水を加え1時間置いておく。
- (2) 冷や汁用の水でだしの素・味噌を溶く。
- (3) きゅうり、トマトは輪切り、みょうがは千切りにする。
- (4) 豆腐はスプーンで適当な大きさにカットし (2) に (3) と豆腐を入れ、冷や汁の完成。
- (5) 冷や汁をごはんに盛り付ける。

変わり種 冷や汁



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・水 200ml
- ・だしの素 適量 (今回は小1)
- ・味噌 小さじ2
- ・きゅうり 1/2本
- ・なす 1/2本
- ・ごま、しそ お好みで適量
- ・プチトマト 2ヶ
- ・塩 少々 (塩もみ用)

【作り方】

- (1) 水に味噌、だしの素を溶かし、アルファ米に加え1時間置いておく。
- (2) きゅうり・なす、トマトは輪切り、しそは千切りにする。
- (3) きゅうりとなすは塩もみして水気を切る。
- (4) (1) のみそ味ごはんと具材を盛り付ける。

ライスサラダ



【材料】

- ・アルファ米 1袋
 - ・きゅうり1/2本 (50g)
 - ・ハム 2枚
 - ・コーン缶 10g
 - ・枝豆(冷凍) 10g
 - ・プチトマト 3ケ (30g)
 - ・大葉やレタス お好みで適量
- (ドレッシング)
- ・レモン汁 大さじ1
 - ・粒こしょう 少々
 - ・オリーブオイル 大さじ 2
 - ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- (1) アルファ米に規定量の水を加え、1時間置いておく。
- (2) ハム、きゅうり、プチトマトを角切りにし、コーン缶、冷凍枝豆を開けておく。
- (3) ドレッシングの材料を合わせ戻したアルファ米と合わせ、(2)の具材と混ぜ合わせる。
- (4) 大葉やレタスを添えて盛り付ける。

やさしいお芋のスープ



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・芋 200g
- ・玉葱 50g (1/4個)
- ・バター 10g
- ・コンソメ キューブ1ヶ
(小さじ1程度)
- ・水 250ml
- ・牛乳 400ml
- ・塩 少々
- ・刻みパセリ 適量

芋はじゃがいもでも
さつまいもでもOK

【作り方】

- (1) アルファ米に注水線まで湯を入れ、1時間置いておく。
- (2) 芋（さつまいもorじゃがいも）を1cm幅に切り水にさらしておく。玉葱は薄くスライスに切る。
- (3) 鍋にバターを入れ、玉葱が透明になるまで炒め、コンソメと水を入れる。
- (4) (3) に芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- (5) (1) のアルファ米を(4) に入れ、水分が少なくなるまでに煮る。
- (6) ブレンダーまたはミキサーにかけ滑らかにし、ザルで濾す。
- (7) 牛乳を少量ずつ加えながら弱火でよく混ぜ、塩で調整し盛付後、刻みパセリを上から散らす。

アルファ米の米粉で作るシフォンケーキ



【材料】 17cm型

- ・アルファ米の米粉 75g (A)
- ・卵黄 3個
- ・卵白 4個
- ・砂糖 65g
- ・サラダ油 30cc
- ・塩 少々
- ・紅茶 50cc
- ・紅茶の葉 5g

アルファ米の米粉を加えたら、素早くメレンゲを混ぜるのがポイント

【作り方】

- (1) 卵黄に砂糖1/2量とサラダ油・合わせた (A)を加え泡だて器で混ぜる。
- (2) 米粉を、加えて泡だて器で混ぜる。
- (3) 卵白と塩を入れハンドミキサーで7分通りに泡立て、残りの砂糖を2~3回に分けて加え、角が立つまで十分泡立てる。
- (4) メレンゲを、卵黄に2回分けて木しゃもじでサックリ混ぜ、だまが残らないようにする。
- (5) 型に入れ 160°Cで40分焼き、焼きあがった型を逆さにして完全に冷ます。
- (6) 冷めたらナイフなどで、型と生地をはがして型から外す。

災害時にも甘味を！ ラップがあればできる簡単おはぎ



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・砂糖 小1
- ・きなこ 適量
- ・市販のパック入りあんこ 160g
(1ケのおはぎに20g使用した場合)

きなこおはぎ4ケ、あんこおはぎ4ケできます。

【作り方】

- (1) アルファ米を規定より多めの水（注水線より1cm上）と砂糖を加え1時間置いておく。
- (2) できあがったらアルファ米の袋の空気をぬき、袋内で飯をつぶす。
- (3) ラップでおにぎりをつくり、あんこを広げおにぎりを包む。
- (4) ラップであんこ玉をつくり、薄くのばした飯で包み、きなこをまぶす。
- (5) お皿に盛ってできあがり。

アルファ米の米粉を使った阿波ういろう



【材料】

- ・市販のパック入りこしあん 100 g
- ・砂糖 25 g
- ・アルファ米（米粉） 35 g
- ・水 50cc～
- ・白玉粉 5 g
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて 細かいパウダー状にする。
- (2) ボウルに(1)と白玉粉、砂糖、塩を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- (3) こしあんを加えて、泡だて器でさらに混ぜる。
- (4) 水を少しずつ加えながら混ぜる。生地をすくって落とすとその跡が一瞬残り、すっと消えるくらいまで水を加える（サラサラまではいかない程度）。
- (5) タッパーにラップを敷き、生地を流し入れ、軽く空気を抜く。
- (6) レンジ600Wで5分加熱する。加熱後、熱いうちに余っている端のラップをかぶせ、押し付けるようにして表面を平らにする。
- (7) そのまま冷やし、荒熱がとれたら冷蔵庫でしっかり冷やす。食べやすい大きさに切る。

アルファ米の米粉を使ったパウンドケーキ



【材料】

- ・アルファ米（米粉） 100 g
- ・砂糖 60 g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・バニラエッセンス 少々
- ・卵 2個
- ・米油 60 g

サラダ油でも可

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて細かいパウダー状にする。
- (2) 米油と砂糖、塩、卵をよく混ぜる。
- (3) 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- (4) (3) を (2) に加え、ダマがなくなるまで混ぜる。バニラエッセンスを加えひと混ぜする。
- (5) パウンド型に生地を流し入れ、軽く空気を抜く。
- (6) 170°Cに予熱したオーブンで25分～30分焼き、冷ます。
- (7) 型から外し食べやすい大きさに切る。

アルファ米の米粉を使ったきなこクッキー



【材料】

- ・アルファ米（米粉） 50g
- ・きな粉 20g
- ・米油 大さじ1
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 大さじ3

サラダ油でも可

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて細かいパウダー状にする。
- (2) ボールに米粉ときな粉を入れ、泡立器で混ぜる。
- (3) 別のボールに砂糖、牛乳、米油を入れ、泡立て器で混ぜる。
- (4) (3) に(2)を加え混ぜる。粉っぽさが無くなったらひとまとめにする。
- (5) (4)をラップに移して棒状に伸ばし、冷凍庫に30分程入れて切れる固さまで冷やす。
- (6) 30分程経ったら冷凍庫から取り出して4~5mm幅に切り、オーブンシートを敷いた天板に並べて170度に予熱したオーブンで15~18分焼く。
- (7) 焼き上がったら取り出して網に乗せ、粗熱が取れたら完成。

アルファ米で和菓子 ～みたらし団子～



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・砂糖 小さじ1
- みたらしあん材料
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 大さじ2強

小さめのお団子が20ケできます。

【作り方】

- (1) アルファ米を規定より多めの水（注水線より1cm上）と砂糖を加え1時間置いておく。
- (2) できあがったらアルファ米の袋の空気をぬき、袋内で飯をつぶす。
- (3) ラップで団子をつくり、オーブントースター用の天板に広げ好みの焼き目をつける。
- (4) みたらしあんの材料を鍋に入れ、透明になるまでかき混ぜながら弱火にかける。
- (5) 団子をみたらしあんに絡めてできあがり。

アルファ米でスイーツ ～ライスプディング～



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・牛乳 400cc
- ・砂糖 大さじ3（好みで調整）
- ・バニラエッセンス 適量

【作り方】

- (1) アルファ米に規定の水を加え30分置いておく。
- (2) 鍋に牛乳と（1）を入れて弱めの中火にかける。
- (3) 砂糖、バニラエッセンスを加える。
- (4) フツフツと煮立ってきたら、トロトロになるまで煮詰める。
- (5) 好みの固さになったら器に盛り付け荒熱を取る。
- (6) 冷蔵庫で冷やして完成。

パンやクラッカーを添えて
食べると美味しいよ。

アルファ米でスイーツ ～カヌレ風～



【材料】

- ・アルファ米（米粉） 130g
 - ・砂糖 150g
 - ・卵 2個
 - ・牛乳 500cc
 - ・バター 20g
- 型に塗る用
- ・バター 適量

【作り方】

- (1) アルファ米はミルサーにかけ、ふるいにかけて細かいパウダー状にする。
- (2) (1) と砂糖・卵をボールに入れて混ぜる。
- (3) 牛乳を人肌に温めてバターを溶かす。
- (4) (2) に (3) を少しずつ加えて混ぜ、約2時間冷蔵庫で寝かせる。もったりとした生地になる。
- (5) 型にバターを塗り、生地を入れて200°Cに予熱したオーブンで60分焼く。
- (6) 焼きあがったら荒熱を取って完成。焼き色が薄いようであれば、10分ずつ増やして様子を見る。

アルファ米でアレンジ ～五平餅風～



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・砂糖 小さじ1/4
- (A)
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 (お好みで) 小さじ1/2
- (B)
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・クルミ 大さじ1

包丁で細かく刻む。袋に入れて
麺棒でたたいてもOK。

【作り方】

- (1) アルファ米に、砂糖とお湯を注水位置まで注ぎ、かき混ぜて置いておく。
- (2) 出来上がったアルファ米をよくつぶす。
- (3) つぶした米を小判型にして、フライパンで焦げ目が付くように両面焼く。
- (4) 合わせた (A) か (B) を表面に塗り焼く。

アルファ米の米粉で作るロールケーキ



【材料】 26cm×26cm型

- ・アルファ米（米粉） 35g
 - ・卵 5個
 - ・コーンスターチ 6g
 - ・サラダ油 8.5g
 - ・グラニュー糖 30+65=95g
 - ・生クリーム 11g
 - ・バター 10g
- 飾付用 ・ホイップクリーム 適量

【作り方】

市販品でも可 泡立てる場合は、生クリーム200mlに砂糖15～20gを加えてね。

- (1) ミルで粉にしたアルファ米米粉とコーンスターチを合わせて振るっておく。
- (2) 卵黄にグラニュー糖30gを入れて泡だて器でホイップする。
- (3) 卵白を7分通りに泡立て、グラニュー糖65g入れ角が立つまでホイップする。
- (4) (2) に、(3) を1/3を入れて混ぜ、(1) を入れて混ぜる。残りの(3) を合わせる。
- (5) バター・サラダ油・生クリームを合わせ、(4) に入れ170℃に予熱したオーブンで18分焼く。
- (6) 焼きあがったら型から外し、焼き上がりを上にして冷ます。
- (7) 冷めたら焼き上がりを下にしてクッキングシートに置き、生地に包丁でスジを入れる。
- (8) ホイップクリームを塗り、クッキングシートの端から巻いていく。好みのおおきさに切り分ける。

プチドーナツ



【材料】

- ・アルファ米 1袋
 - ・ホットケーキミックス 260g
 - ・牛乳 80ml
 - ・砂糖 30g
 - ・揚げ油 適量
 - ・お好みでトッピング
(砂糖、きなこ、チョコなど)
- } A

【作り方】

- (1) アルファ米を規定通り水で戻す。
- (2) (1) をビニール袋に入れ、ごはんの粒がなくなるまでよくもみ潰す。
- (3) (2) にAを入れ、こねるように混ぜ合わせる。
- (4) 一口大に丸め、170℃の油で揚げる。お好みで砂糖やきなこ、チョコをトッピングする。

1口サイズのドーナツが20個分できます。

アルファ米で和菓子 ～豆大福～



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・砂糖 小さじ2
- ・白玉粉 150g
- ・白玉粉用の水 180cc
- ・市販のあんこ 120g
- ・甘く煮た黒豆 50g
- ・塩 お好みで
- ・片栗粉

大きめの豆大福が6ヶできます。

【作り方】

- (1) アルファ米は袋の中ですりこ木などを使って叩いて砕く。ミルサーで米粉にしてもよい。
- (2) アルファ米に規定の湯と砂糖をいれて15分待つ。
- (3) 別の耐熱容器に白玉粉と水を加えて混ぜ、電子レンジで1分半ずつ3回加熱し、そのつどしっかり混ぜる。白っぽくなったらOK。
- (4) (3)に(2)を加え、こねながら混ぜる。黒豆を加える。
- (5) あん玉をつくり、(4)で包み片栗粉をまぶす。お皿に盛ってできあがり。

アルファ米で和菓子 ～桜餅～



【材料】

- ・アルファ米 1袋
- ・砂糖 小さじ1
- (桜餅が6ケできます。)
- ・赤い食紅 少々
- ・お好みで 塩漬桜葉 6枚
- ・市販のあんこ 120g

食紅が無ければかき氷シロップ（イチゴ）でもOK。その場合は、砂糖を減らしてください。

【作り方】

- (1) アルファ米に規定より多めの水（注水線より1cm上）と砂糖、色を加減しながら食紅を加え1時間置いておく。
- (2) できあがったらアルファ米の袋の空気をぬき、袋内で飯をつぶす。
- (3) ラップであん団子をつくり、潰したアルファ米で包む。
- (4) 桜葉を水で洗い、水気をふいて餅に添える。お皿に盛ってできあがり。

アルファ米で和菓子 ～あじさい餅～



【材料】

- ・アルファ米 1袋
(あじさい餅が6ケできます。)
- ・かき氷シロップ (ぶどう) 30cc
- ・市販のあんこ 120g
- ・大葉などの葉 適量

【作り方】

- (1) アルファ米に規定より多めの水 (注水線より1cm上) とかき氷シロップを加え1時間置いておく。
- (2) できあがったらアルファ米の袋の空気をぬき、袋内で飯をつぶす。
- (3) ラップであん団子をつくり、潰したアルファ米で包む。
- (4) 大葉を水で洗い、水気をふいて餅に添える。お皿に盛ってできあがり。

アルファ米で和菓子 ～ずんだ餅風～



【材料】

・アルファ米 1袋 ・砂糖 小さじ1

(そらまめ餡用)

・そらまめ 300g ・砂糖 大さじ6

・塩 少々

【作り方】

- (1) アルファ米に砂糖を加え、規定より多めの水（注水線より1cm上）を加え1時間置いておく。
- (2) できあがったらアルファ米の袋の空気をぬき、袋内で飯をつぶす。
- (3) そらまめをゆがいて皮をむき、ミキサーでつぶす（すり鉢でも可）。
- (4) つぶしたそらまめを鍋に入れ弱火にかけながら、砂糖、塩を加え、練る。砂糖が溶ければ完成。
- (5) つぶしたアルファ米と餡を盛付てできあがり。

洋風おやき ～おやつにどうぞ～



【材料】12個ぐらいできます。

- ・アルファ米 1袋
- ・ツナ缶 1缶
- ・卵 1個
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・すりごま 大さじ1
- ・葱 適量
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量

【作り方】

- (1) アルファ米に注水線まで湯を入れ、1時間置いておく。
- (2) 葱は小口切りに切っておく。
- (3) できあがった(1)にごま油以外の材料を入れ、混ぜ、平べったく成形する。
- (4) 温めたフライパンにごま油を引き、(3)を両面、焦げ目が付く程度まで焼く。
- (5) お皿に盛り付けてできあがり。

徳島銘菓 なんちゃって小男鹿



【材料】

- ・アルファ米1袋
- ・塩 少々
- ・ドライあん 80g
- ・ベーキングパウダー2袋 (8g)
- ・卵 4個
- ・長芋 160g
- ・三温糖 240g
- ・ゆで小豆缶詰 小1缶
- ・抹茶 適量

【作り方】

- (1) アルファ米、塩、ドライあん、ベーキングパウダーをミルでひく。
- (2) 長芋をすりおろし、三温糖1/2量と卵黄を混ぜ合わせる。
- (3) 卵白と残りの三温糖をハンドミキサーで泡立てる。
- (4) (3)へ(1)と(2)を入れハンドミキサーで混ぜ合わせる。その中からお玉1杯ぐらいを別の器にとり、抹茶を混ぜ込み、ビニール袋に入れておく（小男鹿表面の柄用）。
- (5) (4)をパウンドケーキ型に流し込み、ビニール袋の端を切り表面に絞り出し、しま模様を描く。
- (6) オーブンレンジのスチーム機能で30分ほど蒸す。