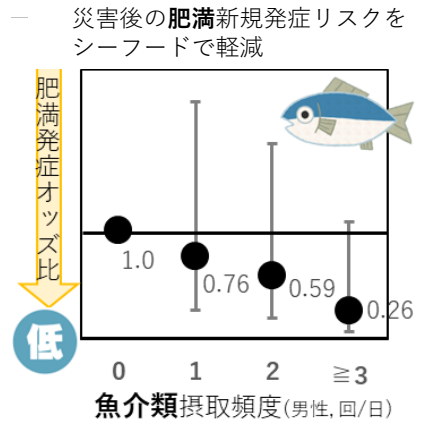


災害時のレシピ（一般向け） ちょっとアレンジレシピ

缶詰（ぶり大根）の汁を使ってもどす アルファ化米



Tsuyoyama-Kasaoka N et al.
Inverse association of seafood intake with becoming overweight among survivors of the Great East Japan Earthquake. *Int J Disaster Risk Reduct.* 2022;79:103147.

材料（1人分）

- ・ アルファ化米 1袋
- ・ ぶり大根（缶詰）1缶

<足してみよう！>

- ・ ご自宅で常備している乾燥薬味（乾燥ねぎ、乾燥わかめ、乾燥ゆずなど）



本レシピは上記商品に限らず、様々な代替品がで応用が可能です。

作り方

作業時間
約1分！

アルファ化米に、ぶり大根（缶詰）を汁ごと入れ、水を注水線（170ml）まで入れて、よく混ぜる。

約60分待てば、完成！

※混ぜて炊き込みご飯風にしてもOK！（下図）



栄養価

エネルギー	536kcal	たんぱく質	25.8g
脂質	4.0g	炭水化物	99.0g
食塩相当量	1.9g		