

《非常食アレンジ》 和風ライスバーガー



【材料】（2個分）

アルファ化米	1食分	市販のきんぴら	適量
熱湯	170ml	グリーンリーフ	適量
片栗粉	大さじ3/4		
塩(白飯の場合)	ひとつまみ		

*和風ライスバーガーに向いているアルファ化米の種類は、白飯／わかめご飯／五目ご飯／ひじきご飯です。写真は白飯を使用しています。

【作り方】

- ①アルファ化米の袋を開封し、スプーン・脱酸素剤を取り出す。
- ②袋の中に片栗粉を入れ、しっかりチャックを閉じよく振る。
※ダマにならないようしっかり振る。商品によってはチャックが弱いものもあるので、右の写真のように口を折った状態で持つと安定して振りやすい。
- ③袋に熱湯を注水線まで注ぎ、しっかり混ぜる。
- ④具材のきんぴらは汁気をよく切っておく。グリーンリーフは洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎっておく。
- ⑤③を底からよく混ぜて4等分する。セルクルの上にラップをしき、白飯をのせ、1cm程度の厚みになるように押し成型する。
- ⑥フライパンに油（分量外）を引いて、⑤を入れ、両面に軽く焦げ目がつくくらいに焼く。
- ⑦⑥に④の具を挟む。



【ポイント】

- セルクルは直径8cmのもの。無い場合は、牛乳パックのような厚紙にアルミホイルを巻いて代用できます。
- 備蓄する非常食は、家族の好みの味や使いやすさなどを確認した上で選ぶことをおすすめ。