

## アルファ米で！手まり寿司

いろいろ豊かで目にもおいしい手まり寿司をお手軽に♪

**材料(2人分)** アルファ米(白米)1袋(100g)、水適量、ツナ缶(油漬)1/2 缶(35g)、コーン缶アルファ米付属スプーン3杯(約 15g)、冷凍枝豆 10 粒(約 20g)、すし酢アルファ米付属スプーン6杯(大さじ2・30g)またはすし酢粉末大さじ 1/2(7g)、鮭フレークまたは塩昆布お好みで、しょうがお好みで

### 作り方(調理時間約 30 分※お湯の場合)

- ① アルファ米の袋を開け、乾燥剤と付属スプーンを取り出し、規定量の熱湯または水を注ぐ。
- ② アルファ米が手で触れる温度になったらアルファ米の袋より大きめのポリ袋にすべて移して、すし酢(またはすし酢粉末)、ツナ缶(油ごと)、コーン、冷凍枝豆、しょうが(お好みで)を加えて混ぜる。
- ③ 鮭フレークまたは塩昆布を混ぜ、ラップを使って食べやすい大きさに丸める。



出典：「みやぎ発防災レシピカレンダー2023」

(発行：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing)

レシピ開発：宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 丹野久美子 (准教授/管理栄養士)