

アルファ米の調理方法

災害時、緊急時の調理小分け調理は

- 1) 白米：アルファ米 1 合（180m l）にお湯 200m l 15分で出来上がり。
- 2) お湯がないときは、水で 60 分でも OK

簡単においしく食べるには（いろいろ試してください）。

- 3) **お薦め**：小分け調理は白米：アルファ米 1 合（180m l）に水 160~180m l で炊飯器早炊き 15分、保温 10分。早炊き機能がない炊飯器では、15分で電源を切り、10分蒸らします。
- 4) 五目御飯：アルファ米 1 合（180m l）+五目の素 30ml に水 160~180m l で炊飯器早炊き 15分、保温 10分。
- 5) 私は電気が使えない、ガスボンベはあるという状況を考えて作ってみました
お水 160cc を沸騰させて、そこにアルファ米 100cc、五目の素大さじ 1.5 入れて五分加熱。沸騰したら弱火がいいと思います。五分たったら水分を火を強めて飛ばしてほぼ無くなったら火を止めて蓋をして五分。いい感じに完成しました。五目のもとは大さじ 2 でもいいかもです w



SDGs「誰ひとり取り残すことなく」の精神を共有して、活動しています。

10月には、「食品ロス削減月間」です。

2019年10月1日に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」（略称 食品ロス削減推進法）において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています（同法第9条）。また、10月16日は国連が制定した世界の食料問題について考える日でもあります。現在、国（消費者庁、農林水産省、環境省）では食品ロス削減月間において、食品ロスの削減に向け集中的な普及・啓発に取り組んでいます。

特定非営利活動法人NPO埼玉ネット

<https://nposaitamanet.or.jp/>