

乾パン料理定番メニュー

乾パンの原型あり・災害時・給食用（設定：電気は来ないが、お湯は沸かせる環境）
どうぞバイキングスタイルでお楽しみください。

主食： 乾パン（ストレート）、揚げ乾パン

副食： 乾パンクルトン ミルク & 乾パンフレーク

椀物： 具、クルトン 和 お味噌汁、お吸い物、おしるこ

洋 （温野菜の）コンソメスープ、ポタージュスープ

中 中華スープ、卵スープ、ワカメスープ

具、ナン エスニック カレー など

サラダ&手巻きサラダ：クルトン イタリアン、フレンチ、シーザー、和風、中華など

おやつ・スイーツ：オン ザ 乾パン

ジャム（苺、ブルーベリー、マーマレード、ピーナッツなど）

クリーム（カスタードクリーム、チョコレートクリームなど）

ホイップクリーム&フルーツ（桃、ぶどう、ブルーベリー、アプリコットなど）

チーズ：クリームチーズ（&蜂蜜など）、カッテージチーズ、プロセスチーズなど
のり（佃煮）

マヨネーズ、タルタルソースなど

揚げ乾パン ドーナツ味、カレー味、ココア味

揚げ乾パンの大学芋風

乾パンチョコナゲット

アラカルトA：オン ザ 乾パン

チーズとハム（ベーコン／サラミ）、きざみパセリのせピザ風

（たまごと）スライスソーセージ／チーズかまぼこのせケチャップ風

シュリンプとパセリのタルタルソースあえ

ミニトマトとパセリのオリーブあえブルスケッタ

ミニトマトとアスパラのマヨネーズあえ

ポテトサラダ・コーンのせ

マグロフレーク

アラカルトB：ディップ ザ 乾パン

ハニー&パンプキン

ツナ・マヨネーズ&たまご

マッシュポテト&辛子明太子

生クリーム&ピーナッツバター

ホイップクリーム&苺ジャム（各種ジャム）

アイスクリーム、ヨーグルトなど

（ソフトタイプアイスクリーム、

フルーツヨーグルト、ヨーグルトイース、ババロアなどでパフェ風にしてどうぞ！）

ソフトドリンク

（ホット／コールド）

ミルク、お茶、コーヒー、

紅茶、烏龍茶、ジュース、

ココア、ミネラル水など

ハードドリンク

（ホット／コールド）

ビール、各種ワインなど

この取り組みは「2004年度防災教育チャレンジプラン」（主催：防災教育チャレンジプラン・ワークショップ実行委員会 後援：内閣府、総務省消防庁、文部科学省、国土交通省、日本赤十字社、全国都道府県教育委員会連合会）に採択された事業です。

ちょっとした工夫: 定番料理レシピ集

揚げ乾パン ドーナツ味、カレー味、ココア味

〈材料〉 乾パン 1缶

ドーナツ味⇒スティックシュガー3本、シナモン少々
カレー味⇒カレーパウダー3さじ程度

ココア味⇒ココアパウダーと砂糖で3さじ程度
(どれもお好みの分量でどうぞ)

〈作り方 ドーナツ味〉

① 乾パンはサラダ油やラードで軽く10秒弱揚げる。



10月7日 三重北小学校防災教室にて

② 油をよく切り、紙袋に入れ、スティックシュガーとシナモンを入れてよく振る。

乾パンクルトン

乾パンを大きめに割ってクルトンや具材にします。

コンソメスープやお味噌汁、サラダにどうぞ!

(写真は「ミルク&乾パンフレーク」です。

砂糖や蜂蜜、ココアやミロなど、お好みでどうぞ!)



乾パンカレー

ナン代わりにそのまま食べても美味しいですが、市販のレトルトカレーに細かく碎いた乾パンを入れるととろみが出て、とてもまろやかなカレーになります。辛いのがちょっと苦手な方、どうぞお試しください。

(カレー提供: カレーDEナン マハラジャ様)



乾パンチョコナゲット

〈材料〉

市販の板チョコ 1枚

乾パン 1缶(大体34~36個入っています)

トッピング用ビターチョコ、ドライフルーツ

カラー粒チョコ、アーモンドなどのナッツ類

〈作り方〉

板チョコを割りボールに入れて電子レンジなどで溶かす。そのままの乾パンを溶けたチョコの中に入れ、(底部を除き)コーティングし、手早くお皿に乗せてトッピング。冷蔵庫で冷まし、ラッピングする。



10月23日 中間報告会での試食用

〈ただ今研究中!~乾パン以外の非常食を使って~〉

粉ミルクでバナナシェイク(案です。まだ試食したことがないので。(^_^)ゞ)

粉ミルク、バナナ、氷、(砂糖または蜂蜜)をミキサーでシェイク! 夏のデザートの出来上がり!

へえ～な驚き：創作料理レシピ集

豆腐ハンバーグ 創作：食育くらぶヘルシーまんまさん

〈材料 手のひらサイズ 6 個分〉

木綿豆腐 1丁 水切りしてくずす

乾パン 1/2 缶 くだく

野菜の重ね煮 適量 *重ね煮とは、生しいたけ、玉ねぎ、人参を薄切り又は千切りにし、厚手の鍋で(水を入れずに)弱火で蒸し煮にしたもの。(お酒などで風味付けなど、お好みでどうぞ)

白ねぎ 1/2 本 小口切り

片栗粉 大さじ 2

サラダ油 適量

〈作り方〉

ボールにサラダ油以外の材料を全部入れ、

よく混ぜ(少量の塩、醤油などで下味付けなど、お好みでどうぞ)、小判型にまるめる。フライパンにサラダ油をひき、両面こんがりと焼く。

(「和風おろしドレッシング」など、ソースはお好みでどうぞ。)



10月7日 三重北小学校防災教室にて

左：青菜のおひたし 右：豆腐ハンバーグ

青菜のおひたし 創作：食育くらぶヘルシーまんまさん

〈材料 中皿 1皿分〉

小松菜 1束 ゆでてから切る もやし 1/2 袋 ゆでる

人参 1/2 本 千切りにしてゆでる 乾パン 1/4 缶 くだく

黒ゴマ 大さじ 4、しょうゆ、砂糖、塩、だし汁

〈作り方〉 すり鉢で黒ゴマをよくすり、乾パンを入れ、調味料、だし汁を少々入れてから野菜を軽くしぼって混ぜる。(練りごまを適量加えてもよい。)

バナナトライアングル 創作：食育くらぶヘルシーまんまさん

〈材料 20 個分〉

ワンタンの皮 20 枚 バナナ 2 本

乾パン 6 個ほど チョコレートソース

〈作り方〉

乾パンを細かく碎き、バナナは輪切りにしてボールに入れ、よく練り合わし、あんこ状にする。

それをワンタンの皮で三角形になるように包む。

沸騰したお湯の中へ 1 個ずつすべらせるように

入れる。

1 分弱ゆでてからすくって、氷水の中に入れて冷ます。

よく水切りした後、冷蔵庫で冷やす。

チョコレートソースをかけ、ミントの葉で飾る。



8月2日 「菰野町親子防災クラブ」にて

乾パンヘルシー餃子

〈材料 6人前〉 餃子の皮 30枚 青じそ 10枚
 野菜入りハンパン 100グラム 梅干 大2個
 乾パン 100グラム 薬味ねぎ 1本
 ミックス味噌 大さじ2 日本酒 大さじ1

〈作り方〉

- ① 青じそ、ねぎはみじん切りにする。梅干は種を除いて小さくきざむ。
- ② 乾パンはビニール袋に入れてすりこぎで碎く。
- ③ 野菜入りハンパンは5ミリ角に切っておく。
- ④ ボールに②と③と味噌、日本酒を入れてよくかき混ぜる。
- ⑤ ①を加えて更によく混ぜる。
- ⑥ 皮に具を包む。
- ⑦ フライパンで軽く焼き色をつける。



9月4日 楠町子ども会育成者連絡協議会

「フィールドキャンプ」にて

乾パン鬼まんじゅう 創作：北河原田町女性会さん

〈材料〉 さつま芋 中2個 水 約100cc
 ホットケーキミックス 400グラム
 砂糖 大さじ2~3杯 乾パン 1缶



〈作り方〉

11月21日 北河原田町女性会防災教室にて

- ① さつま芋は1cmの角切りにして水にさらす。水を切ったら砂糖大さじ2~3杯と水100ccを入れ、煮て冷ます。
- ② ホットケーキミックスに①と碎いた乾パンをいれ、耳たぶより軟らかくなるように混ぜ、ホイルカップに入れて約15分蒸す。

乾パンチョコクリスピ

〈材料 1口サイズ20個分〉 乾パン15個(1/2缶弱)
 市販の板チョコ1枚
 ピーナッツなどナッツ類
 (大さじ2杯、お好みでどうぞ)



〈作り方〉

- ① 乾パンとナッツをにんにくつぶし器で小さめに碎く。2005年2月11日 調理の日予行練習で
- ② 板チョコを割り、陶器のボールに入れて電子レンジなどで溶かす。
- ③ ②の中に①を入れ手早く混ぜ、(再度温めて)型やホイルカップなどに入れて冷ます。
 * お好みに応じて③にリキュールやブランデーを少量入れると大人向けに。
 * 湯煎でチョコを溶かす場合、チョコに水が入らないように気をつけてください。

コピーライト：防災一座

〒510-0045 四日市市蔵町4-17 四日市市市民活動センター気付け

FAX: 0593-50-0203 *TEL(松野): 0593-31-2256