



備蓄食材の オリジナルレシピ集Ⅱ

～ 乾パン編 ～

塩島るい 鷹谷栞鈴

🌸 もくじ 🌸

P1 乾パン de ピザ

P2 乾パンスフレ

P3 乾パン de お好み焼き

P4 かいんとう風乾パン

P5 乾パン de チーズケーキ

P6 ひとくち乾パンチョコ

生地になります！



乾パン de ピザ



■ 材料(1人分)

〈生地〉		〈ソース〉		〈トッピング〉	
乾パン	40粒	ケチャップ	大さじ 1.5	ミックスチーズ	15g
卵	1個	ツナ	1/2缶	ピーマン	1/2個
牛乳	50ml	(何でも可)		たまねぎ	1/8個
				コーン(缶)	15g

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
702kcal	19.8g	22.8g	114.4g	2.5g

🌸 作り方 🌸

下準備

玉ねぎはみじん切り、ピーマンは輪切り、コーンは水気をきる。

- 1.カンパン 40粒を粉状になるくらい細かく砕いて牛乳 50mlにひたす。
- 2.カンパンが牛乳を吸い込んだら卵を加えねばりが出るまでよく混ぜる。
- 3.パイ皿、もしくはアルミホイルで作った皿に敷いて180℃のオーブンで10分焼く。
- 4.ケチャップ、ツナを混ぜ合わせる(ツナは油をきる)
- 5.生地が焼けたらソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、チーズをのせてオーブントースターで5分焼く。

……POINT……

- ・乾パンは水分にひたすことで生地に早変わり！
- ・ベーコンやきのこなどお好みの具をのせてアレンジしてみてくださいね★

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや

乾パンアレンジ



乾パンスフレ

■ 材料(1人分)

乾パン	20g	フルーツ缶詰	25g
牛乳	50g	缶詰のシロップ	20g
水	50g	スティックシュガー	2g
卵	1/2 個	バター	適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
239kcal	7.0g	7.5g	35.4g	0.4g

🌸 作り方 🌸

1. 器にバターを塗っておく。オーブンは 200℃に予熱しておく。
2. 鍋に乾パンと水を入れてくずしながら弱火で煮込む。
煮立ったら火を止める。
3. 牛乳、缶詰のシロップ、スティックシュガーを加え混ぜる。
4. 器に3を入れて、フルーツを盛り付ける。
5. オーブンで 15~20 分焼く。

……POINT……



・乾パンの食感を残すために

くずしすぎないようにしましょう。

・缶詰のフルーツは

何でも美味しく作れます🍷



乾パンを食卓に！



乾パン de お好み焼き

■ 材料(1人分)

乾パン	50g	中濃ソース	} お好みの量
キャベツ	100g	マヨネーズ	
水	150g	青のり	
豚バラ	60g	かつお節	
卵	1個		

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
517kcal	19.6g	28.9g	48.0g	0.7g

1人分(※トッピングを除く)

🌸 作り方 🌸

- 1.キャベツは、千切りにする。
- 2.ジップロックや厚手の袋に乾パンを入れ、めん棒等で細かく砕く。
- 3.ボウルに1、2、分量の水を入れて混ぜ合わせる。(生地)
- 4.フライパンに油を熱し、(生地)を入れて焼く。
- 5.片面に火が通ったら、豚肉をのせてひっくり返し、反対の面も焼く。
- 6.卵を割り入れ、少量の水を入れて3~4分蒸らす。

★お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をトッピングする

……POINT……

・乾パンは、粉状に近く砕くほど、まとまりが出てもちもちとした食感の生地になります。

・豚肉をツナやサバ缶に変えて味の違いを楽しむ

のもよいですね♪

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや

材料 3 つで完成♪



かりんとう風乾パン

■ 材料(1人分)

乾パン 25g
黒糖 12g
水 12g

白砂糖でも OK!

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91kcal	1.0g	0.6g	21.0g	0.1g

🌸 作り方 🌸

1. フライパンに黒糖、水を入れて、薄いカラメル色になるまで中火で煮る。
2. 黒糖が溶け、フツフツしてきたら乾パンをいれ全体にからめる。
3. クッキングシートの上に重ならないように並べて冷ます。

----- 調理のポイント -----

飴衣は固まらないうちに手早く行ってくださいね!



……POINT……

・缶入りの乾パンは、約 5 年間の賞味期限です。

期限が近づいたら、さっと作れるかりんとうは

いかがでしょうか?

・きなこをまぶすと美味しさがアップ!



山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや

ティータイムに♪



乾パン de チーズケーキ

■ 材料(15cm 丸型 1 台分)

マシュマロ	100g	(台生地)	
クリームチーズ	200g	乾パン	80g
牛乳	50cc	無塩バター	40g
レモン汁	15g		

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
200kcal	3.3g	13.1g	19.4g	0.3g

(1 人分:1/8 切)

🌸 作り方 🌸

1. ジップロックや厚手のビニール袋に乾パンを入れ、めん棒等で細かく砕き、溶かしたバターを加えてなじませる。
2. 1 を型に敷き詰め、冷蔵庫で 20 分程冷やす。
3. 耐熱容器にマシュマロ、牛乳を入れてふんわりとラップをし、600w のレンジで 1 分加熱する。
4. よく混ぜ、マシュマロ液をつくる。
5. 別のボウルにクリームチーズを入れて柔らかくなるまで混ぜ、マシュマロ液を 3 回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
6. レモン汁を加えて混ぜる。
7. 2 の型に流し入れ、冷蔵庫で 1 時間程冷やす。

……POINT……

・乾パンを砕くときは、ジップロック袋の使用

をおすすめします。

・マシュマロ液をダマにならない

ように混ぜることできれいに仕上がります。



山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや

Happy Valentine



ひとくち乾パンチョコ

■ 材料(直径 4cm,長さ 25cm 程)

板チョコ	75g	粉砂糖
生クリーム	35g	お湯(湯せん用)
乾パン	20g	各適量
マシュマロ	10g	
ミックスナッツ	15g	

1 本分(15 コ位)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
766kcal	11.7g	48.0g	74.5g	0.6g

🌸 作り方 🌸

1. 乾パンは、ジップ付きの保存袋に入れてめん棒で叩いて砕く。
2. マシュマロ、くるみ、ナッツは粗みじん切る。
3. 生クリームは鍋に入れて弱火にかけ、沸騰直前に火からおろす。
4. 耐熱ボウルにミルクチョコレートを手で割り入れ、湯煎にかけて溶かす。
5. 湯煎から外し、3 を少しずつ加えて、その都度ゴムベラでよく混ぜ合わせる。
6. 1.2 を加えゴムベラで全体が馴染むまで混ぜ、ラップで包み冷蔵庫で冷やし固め、最後に粉砂糖をふりかける。

……POINT……

- ・乾パンのザクザクとした食感が楽しめるチョコっとお菓子です。
- ・バレンタインにぜひ作ってみてくださいね 

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや