

宮城県農業高等学校 生活科 3年

## JKの知恵袋



# 備えて安心!! 防災食乾パンレシピ

私たちは、チーム「JKの知恵袋」です!

チーム名の由来は、「女子高校生が提案した防災食についての知恵」と「防災袋」を合わせ、「JKの知恵袋」にしました。

私たちは

- ①災害時に役立つ知識を多くの人に知ってもらうこと
- ②家庭でも備えることの大切さを知ってもらうこと

この2つを目標に活動しています。

そこで目を付けたのが、多くの施設に備蓄されている防災食の乾パン! 栄養価が高く保存性のある乾パンを、家庭でも備蓄してほしいと思い、乾パンを中心としたレシピを考案しました。

どの年代でも食べやすくおいしい乾パンレシピをお伝えします。



発行: JKの知恵袋  
(宮城県農業高等学校生活科3年)  
協力: Food&Smile  
(宮城学院女子大学)

読み込んで  
宮城県農業高等学校HPへGO! →



\*このパンフレットは2021なとりこどもファンド事業の支援を受けて作成しています

## 防災対策と備蓄で知ってほしいこと

### ①水・食料は備えておいたほうがいい！！



### 知っていましたか？**乾パン**のこと

- ☆ 100gあたり368kcal
- ☆ 卵不使用

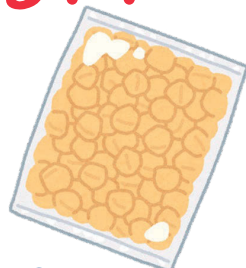
- ☆ カルシウムが豊富！！
- ☆ 乾パン1個＝約3g

そして…

**乾パンにも保存期間がある！！**



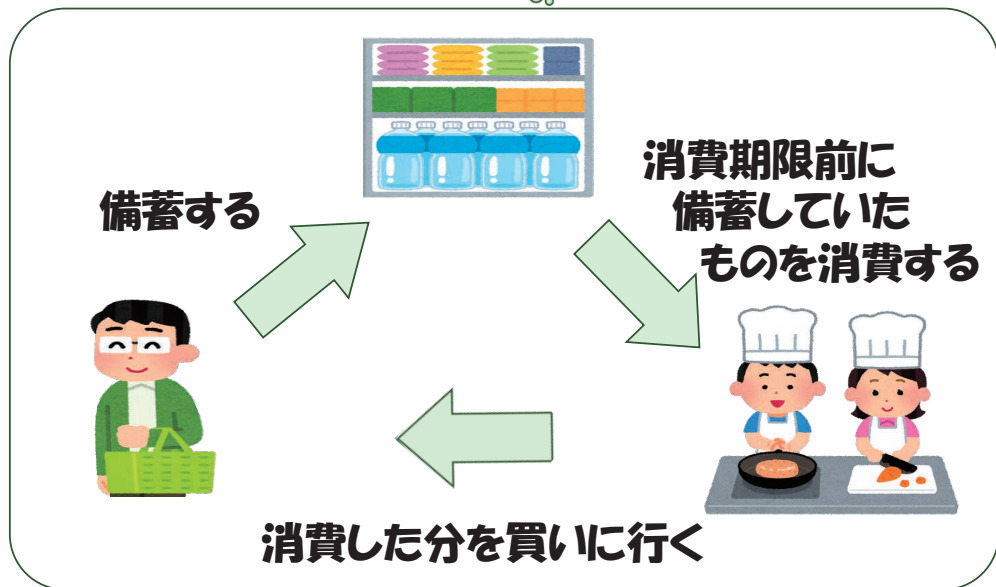
缶入り or 袋入り



**保存期間 5年**      **保存期間 1年**

## ② 備蓄する際は、ローリングストックを心がける

ローリングストックとは？



☆ローリングストックとは、上の図のように消費した分を買い足すというサイクルのこと。

☆このサイクルにより、食品ロスを防ぐことができる。

☆また、普段の食卓で防災食を食べておくことで、万が一の時もいつも通り安心して食べることができる。

私たちのレシピは、災害時用とローリングストック用の2パターンで紹介します！！

# おいしく!食べやすく! 災害時用乾パンアレンジレシピ

## 乾パン入り豚汁

煮炊きができたら、避難所でも家庭でも!

【材料】 5~6人分

・白菜	1/4	・にんじん	1本
・ねぎ	1本	・乾パン	適量
・豚肉	1パック	・みそ	適量
・油揚げ	大1枚	・塩	少々



### 【作り方】

- ① 材料を切る。
- ② 鍋に一口大に切った豚肉を入れ、お湯を沸かす。
- ③ にんじんを入れる。
- ④ 白菜、ネギ、油揚げを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ みそ、塩などで味つけ。
- ⑥ 乾パンを入れ、膨らんだら完成!



### \*ポイント

豚汁のほかにも、様々な汁物でもOK!

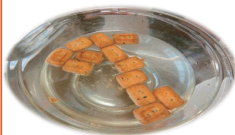
汁に入れることで、乾パンは膨らみ、お麩のような食感になります。

### 【乾パンの吸水実験結果】

冷たい水  
なかなか柔らかくならない

お湯  
すぐに柔らかくなった

温かい牛乳・冷たい牛乳  
柔らかくなるが、時間がかかる



この実験をもとにレシピを考えてみました!

## ふりふり乾パン



### のり塩味

【材料】 2~3人分

- ・乾パン 50g
- ・ごま油 大さじ1
- ・☆青のり 小さじ1
- ・☆塩 ひとつまみ



### チーズカレー味

【材料】 2~3人分

- ・乾パン 50g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・☆粉チーズ 大さじ1
- ・☆カレー粉 小さじ1/2

### 【作り方】

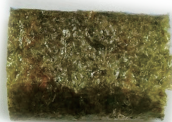
- ① ポリ袋に☆を入れてよく振っておく。
- ② 袋にごま油(マヨネーズ)と乾パンを入れ、ふりふりして完成!  
\*全体に味がつくように、しっかりふりふりしよう!

この他にも、ふりふり乾パンはアレンジが簡単にできます!

チョコ×ココアパウダー

マヨネーズ×七味

ごま油×お好み焼きソース  
小エビ×白ごま×かつお節



味噌×焼きのり

はちみつ×白ごま

黒蜜×きなこ

マヨネーズ×カレー粉

あなたのオリジナルを見つけよう!



## 乾パンかりんとう

【材料】1~2人分

- ・乾パン 25g
- ・☆砂糖 大さじ2弱
- ・☆醤油 小さじ1/3
- ・☆水 小さじ1



【作り方】

- ① ☆を混ぜてフライパンに入れ、中火で熱する。
- ② ぷつぷつ泡が出てきたら乾パンを入れ、すばやくからめる。
- ③ 全体にからめたら火を止め、1つずつクッキングシートに広げる。

冷めたら完成!

\*ポイント 1つずつ冷ますと、くっつきません!

## 柔らか乾パンタルト

乾パン50gで1ロサイズが  
これくらいできます!

【材料】5~6人分

- ・乾パン 50g
- ・水50ml or 牛乳60ml

砕いた乾パン



【作り方】生地

- ① 2枚重ねた袋に乾パンを入れ、布巾の上でめん棒を使って粉状になるまで砕く。※ある程度砕けたら、めん棒を転がしながら砕く。
- ② ①に牛乳(水)を少しずつ入れ、揉みこむ。
- ③ まとまったら、一口大に分けタルトカップ型に整える。
- ④ 10分~15分冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 最後に、冷蔵庫にあるジャムやくだものをトッピングして完成!



いつもの食事の一品に!  
ローリングストック用  
乾パンアレンジレシピ

乾パングラタン

【材料】 2人分

- ・乾パン 50g
- ・市販のソース 1袋
- ・玉ねぎ 2/3個
- ・マッシュルーム 30g
- ・牛乳 100ml
- ・サラダ油 大さじ1
- ・コンソメ固形 1/2個
- ・パルメザンチーズ 適量



【作り方】

\*あらかじめオーブン又はオーブントースター250℃に熱しておく。

- ① 乾パンを半分の大きさにして、コンソメスープに片面30秒ずつ浸し、耐熱容器に敷き詰めておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、薄くスライスした玉ねぎ、マッシュルームを焦がさないようによく炒める。
- ③ ②にソース、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①の上に③を入れ、パルメザンチーズをかける。
- ⑤ オーブン(250℃)で10~12分間焼く。  
オーブントースターの場合は8~9分間焼いて完成!

JKの知恵袋が選ぶ! 美味しかった乾パンレシピ

👑 1位 柔らか乾パンタルト 👑

カスタードクリームだけでもおいしいですが、その上にリンゴのコンポートをのせるとリンゴタルト風になります。ぜひ試してみてくださいね!



## 里芋乾パンコロケ

【材料】 4~5人分

・乾パン	50g
・里いも	250g
・玉ねぎ	100g
・牛豚合い挽き肉	100g
・コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
・塩コショウ	少々
・油	小さじ1
・コーン	大さじ2

<衣>	
・薄力粉	大さじ2
・卵	1個
・揚げ油	適量



### 【作り方】

- ① 里芋を柔らかくなるまでゆで、皮をむく。
- ② ①を熱いうちにつぶす。
- ③ 玉ねぎをみじん切り、乾パンを細かく砕く。
- ④ フライパンに油をひき、玉ねぎと挽き肉、塩コショウを入れ炒め、火からおろす。
- ⑤ ③に④とコーンを入れ混ぜる。
- ⑥ 余熱が取れたら小判型に形成する。
- ⑦ 薄力粉→卵→乾パンの順に衣をつけていく。
- ⑧ フライパンに油を入れ、きつね色になるまで揚げたら完成!

### \*ポイント

里芋にしたことで、細かく砕いた乾パンがつきやすくなりました!

### 【応用編】

乾パンを揚げ物の衣に…

#### 乾パンから揚げ

少しあらめに砕いた乾パンをから揚げの衣にしてあげると、ザクザクした食感が楽しめます。試してみてくださいね!

