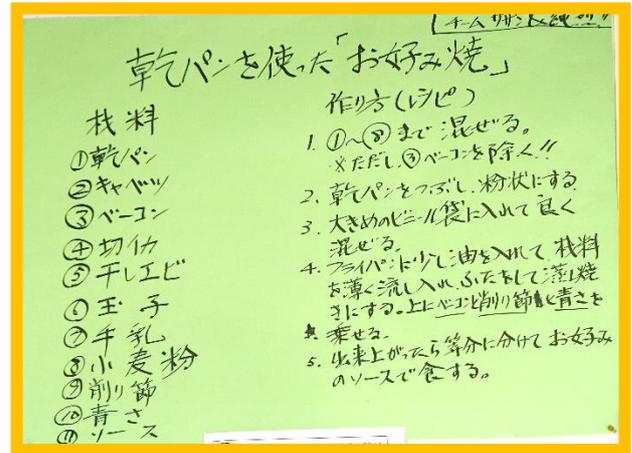


乾パンを使ったお好み焼き

◆ 材 料 ◆

- | | |
|-------|-------|
| ①乾パン | ②キャベツ |
| ③ベーコン | ④切りイカ |
| ⑤干しエビ | ⑥玉子 |
| ⑦牛乳 | ⑧小麦粉 |
| ⑨削り節 | ⑩青さ |
| ⑪ソース | |



◆ 作り方 ◆

- ①から⑧まで混ぜる。
ただし③ベーコンを除く
- 乾パンをつぶし粉状にする。
- 大きめのビニール袋に入れて良く混ぜる
- フライパンに少し油を入れて材料を薄く流し入れ、
ふたをして蒸し焼きにする。上にベーコンを削り
節と青さをのせる。
- 出来上がったら等分に分けてお好みでソースで食
する。

POINT!

災害時でも栄養のバラ
ンスが取れた食事ができ
る

講師から講評

菅原氏：災害時でもビニール袋で作れるし、期限切れ間近の乾パンをたくさん使え
る！