

メニュー名	乾パンせんべい
調理のポイント	非常食として余ってしまう乾パンと、パックのご飯を使用した簡単に作れるおせんべいです。ポリ袋があればできる容易さがポイントです。材料がとてもシンプルなので簡単においしく食べることが出来ます。

【材料】

食材	分量（2人分）
乾パン	50g
ご飯（パック）	200g
醤油	小さじ3（18g）
砂糖	A 小さじ1（3g）
水	小さじ2（10mℓ）
油	少量

【作り方】

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ① | 乾パンをポリ袋に入れて、めん棒などでパン粉くらいの細かさになるよう碎く。 |
| ② | ①とご飯をボウルに入れよく混ぜる。 |
| ③ | ラップの上に②を適量とり、平たく丸くつぶす。（厚さ3～5mm） |
| ④ | フライパンに薄く油をひいて、弱火～中火で両面がカリッとするまで焼く。 |
| ⑤ | 焼き上がり後、合わせておいた調味料Aを塗り、もう一度1分ほど焼く。 |

【写真】



【栄養価】

1人分		
エネルギー	:	236 kcal
たんぱく質	:	4.0 g
脂質	:	1.9 g
食塩相当量	:	0.8 g