

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	50 g
ご飯（パック）	200g
醤油	A 小さじ3（18g）
砂糖	
水	
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砕く。
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