

# 乾パンのシーザーサラダ

[調理時間15分]

## <材料（1品分）>

- ・レタス 大1枚
- ・ミニトマト 1~2個
- ・黄パプリカ 20g
- ・乾パン 30g
- ・生ハム 20g
- ・シーザードレッシング 15g
- ・粉チーズ 適量



## <作り方>

- ①レタスを一口大にちぎる。
- ②ミニトマトのへたを取り、4等分に切る。
- ③黄パプリカのへた、わた、種を取り、細切りする。
- ④乾パンを粗く砕く。
- ⑤①~④を混ぜて生ハムを乗せ、シーザードレッシング、粉チーズをかける。



### Point!

クルトンの代わりに乾パンを使用しました。野菜メニューにすることで、野菜摂取ができます。

### <栄養価（1品分）>

エネルギー： 255 kcal  
たんぱく質： 8.6 g  
脂 質： 11.0 g  
炭水化物： 28.5 g  
食塩相当量： 2.0 g



# 乾パンティラミス

[調理時間60分]

## <材料 (2~3人分) >

- 乾パン 70 g
- コーヒー液 60 mL
- プレーンヨーグルト 200 g
- 生クリーム (植物性) 50 mL
- 砂糖 40 g
- ココアパウダー 適量



## <作り方>

- ①ヨーグルトを水切りする。
- ②生クリームに砂糖を加えてホイップする。
- ③①と②を混ぜる。
- ④乾パンを粗く砕いてからコーヒー液に浸す。
- ⑤④の乾パンと③のクリームを層になるように交互に重ねる (2~3層ほど繰り返す)。
- ⑥茶こしでココアパウダーをふりかけ、冷蔵庫で1時間ほど冷やしてなじませる。



### Point!

乾パンの硬さがアクセントに。  
ティラミスは幅広い年齢層に  
人気のデザートです。

## <栄養価 (2~3人分) >

エネルギー： 775 kcal  
たんぱく質： 15.3 g  
脂 質： 30.3 g  
炭水化物： 105.0 g  
食塩相当量： 1.1 g

# 乾パングラタン

[調理時間30分]

## <材料 (1品分) >

- 乾パン 40 g
- 牛乳 50 mL
- えのきたけ 25 g
- 玉ねぎ 25 g
- バター 10 g
- 薄力粉 18 g
- 牛乳 200 mL
- ブイヨン 3 g
- こしょう 少々
- チーズ 30 g
- パセリ 適量



## <作り方>

- ①乾パンを牛乳に浸す。
- ②えのきたけはほぐし、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を炒める。
- ④薄力粉を加えて粉気がなくなるまで炒める。
- ⑤牛乳、ブイヨン、こしょうを加えてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥耐熱容器に①と⑤を入れ、チーズを乗せてオーブントースターで15分ほど焼く。
- ⑦刻んだパセリを散らす。



### Point!

ホワイトソースに乾パンをなじませると食べやすくなります。

## <栄養価 (1品分) >

エネルギー：	559 kcal
たんぱく質：	19.7 g
脂 質：	25.6 g
炭水化物：	59.3 g
食塩相当量：	3.0 g

# 乾パンチョコクランチ

(ミルクチョコレートクランチ、ホワイトチョコレートクランチ)

[調理時間15分]

## <材料 (1品分) >

- ミルクチョコレート 80 g
- 乾パン 75 g
- アーモンドスライス 適量
- チョコスプレー 適量



- ホワイトチョコレート 80 g
- 乾パン 75 g
- アーモンドスライス 適量
- チョコスプレー 適量



## <作り方>

- ①乾パンを袋に入れ、麺棒などで砕く。
- ②耐熱ボールにチョコレートを割り入れ、湯煎で溶かす。
- ③乾パンとアーモンドスライスを加えて混ぜ、スプーンなどで一口大にまとめバットに並べ、チョコスプレーをかけて冷蔵庫で冷やす。

## <栄養価 (1品分) >

	ミルク	ホワイト
エネルギー：	738 kcal	766 kcal
たんぱく質：	11.4 g	12.5 g
脂質：	29.9 g	33.8 g
炭水化物：	101.8 g	100.6 g
食塩相当量：	1.1 g	1.1 g

### Point!



お好みのナッツやドライフルーツなどでアレンジ可能!

# カンパンチーズケーキ

[調理時間60分]

<材料（18cm型1台分）>

・乾パン	70 g
・無塩バター	35 g
・クリームチーズ	200 g
・砂糖	30 g
・卵	1個
・薄力粉	大さじ2と1/2
・牛乳	200 mL
・レモン汁	15 mL



<作り方>

- ①袋の中で乾パンを細かく砕き、溶かしたバターを加え、なじませる。
- ②①をケーキ型に敷き詰め、台を作る。
- ③クリームチーズを室温で柔らかくし、砂糖を擦り混ぜ、溶き卵、牛乳、レモン汁の順で柔らかくなるまで混ぜる。
- ④③にふるった薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤④を②のケーキ型に流し、180℃のオーブンで45～50分焼く。

## Point!

硬い乾パンもチーズケーキにすることでしっとり柔らかく食べることができます。

<栄養価（18cm型1台分）>

エネルギー：	1,532 kcal
たんぱく質：	37.6 g
脂質：	111.2 g
炭水化物：	114.5 g
食塩相当量：	2.6 g



# 乾パンdeお好み焼き風

[調理時間15分]

## <材料 (1品分) >

• 乾パン	50 g
• キャベツ	4~5枚
• 卵	2個
• 水	150 mL
• 豚バラスライス	50 g
• だしの素	5 g
• サラダ油	適量
• お好み焼きソース	18 g
• マヨネーズ	適量
• かつおぶし	適量
• 青のり	適量



## <作り方>

- ①乾パンを細かく砕く。キャベツは千切りにする。
- ②ボウルに卵、水、だしの素、①を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を丸く流し入れ、片面には豚肉を並べて中火で両面を焼く。
- ④ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかけて完成。



### Point!

乾パンでモチモチとザクザク感を味わってください!

## <栄養価 (1品分) >

エネルギー:	732 kcal
たんぱく質:	27.2 g
脂質:	43.6 g
炭水化物:	54.6 g
食塩相当量:	4.1 g



# 乾パンキッシュ

[調理時間40分]

## <材料 (1台分) >

・乾パン	90 g
・バター	40 g
・牛乳	25 mL
・玉ねぎ	80 g
・ベーコン	30 g
・まいたけ	30 g
・ほうれん草	30 g
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・卵	2個
・生クリーム (植物性)	40 mL
・粉チーズ	50 g



## <作り方>

- ①乾パンを砕き、溶かしたバターに混ぜ入れ、牛乳も加える。
- ②①を厚さが均一になるように型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
- ③卵、生クリーム、チーズを混ぜておく。
- ④玉ねぎは薄切り、ベーコンとまいたけは食べやすい大きさに切り、ほうれん草は5cm長さに切る。
- ⑤玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎの色が薄くなったらまいたけとほうれん草を加えて炒め、塩、黒こしょうで味をととのえ、②の型に流し込む。
- ⑥③をかけて200℃のオーブンで20分焼く。



### Point!

乾パンのパサパサ感を感じさせないアレンジです。

## <栄養価 (1台分) >

エネルギー	: 1138 kcal
たんぱく質	: 30.2 g
脂質	: 73.5 g
炭水化物	: 83.5 g
食塩相当量	: 3.5 g

# マシュカン

[調理時間30分]

## <材料（1品分）>

- ・無塩バター 7.5 g
- ・マシュマロ 25 g
- ・スキムミルク 4 g
- ・ミルクチョコレート 25 g
- ・乾パン 15 g
- ・ドライイチゴ 10 g
- ・オレオ 3枚



## <作り方>

- ①無塩バターを中火で溶かす。
- ②①にマシュマロを入れて、弱火で溶かす。
- ③さらにスキムミルクとミルクチョコレートを加えて溶かす。
- ④乾パン、ドライイチゴ、オレオを加えて混ぜる。
- ⑤バットに広げて冷まし、包丁でカットする。



### Point!

材料を混ぜるだけなので簡単に作れます。具材は好きなものにアレンジできるので自分好みにアレンジ可能☆

### <栄養価（1品分）>

エネルギー： 514 kcal  
たんぱく質： 6.0 g  
脂質： 20.6 g  
炭水化物： 75.2 g  
食塩相当量： 0.6 g



# キャラメル乾パン

[調理時間15分]

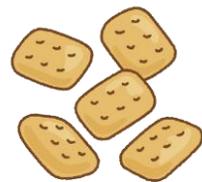
## <材料 (1品分) >

- 乾パン 70 g
- 水 大さじ1
- グラニュー糖 40 g
- 熱湯 20 mL
- 無塩バター 15 g



## <作り方>

- ①乾パンを砕く。
- ②フライパンに水とグラニュー糖を入れて火にかける。
- ③色が変わったら熱湯を加える。
- ④無塩バターを加えて溶かす。
- ⑤バターが溶けたら、乾パンを加えしっかり絡める。
- ⑥熱いうちにバットなどに広げて冷ます。



### Point!

乾パンをキャラメルで絡めることで、甘さが加わりおやつ感覚で食べることができます。

### <栄養価 (1品分) >

エネルギー:	536 kcal
たんぱく質:	6.2 g
脂質:	14.4 g
炭水化物:	93.3 g
食塩相当量:	0.8 g

