

防災対策  
「今からできる食品の備蓄」

7月19日は「非常食を食べる日」  
非常食といえば「乾パン」  
「乾パン」をアレンジして食べやすく  
してみました。



【乾パンで作るフレンチトースト】

【材料(4人分)】

- 乾パン……1缶(100g)
- 卵………1個
- 牛乳………150cc
- 砂糖………40g
- バター………大さじ2(24g)



一晩置くことで柔らかくなるので、固い食べものが  
苦手な年代の方でも食べやすくなります。  
前日に準備しておく、次の日の朝食にも使えます。

【作り方】

- ① 牛乳を耐熱容器に入れ、600W 電子レンジで1分くらいラップをかけて温める。
- ② 温めた牛乳と卵、砂糖を合わせてよく混ぜる。
- ③ 乾パンをバットに広げる。氷砂糖が入っている場合は取り除く。そこへ混ぜ合わせた②を入れて、ラップをかけて一晩冷蔵庫に入れておく。
- ④ フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら③の乾パンを並べて両面こんがり  
と焼いて出来上がり。  
※お好みで粉砂糖やココアなどをかけたり、果物を盛り付けたりするとちょっとおしゃれな  
食事になります。

【1人分の栄養価】 エネルギー:226kcal/  
たんぱく質:5.2g/脂質:8.7g/食塩相当量:0.5g