

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

乾パンパンケーキ



材 料 【材料：4人分】

- ・乾パン…200g
- ・豆乳…300ml
- ・砂糖…大さじ4
- ・卵…4個
- ・ドライフルーツ…適量
- ・黄桃の缶詰（カット）…適量
- ・バター…20g



作り方

- ① 乾パンをめん棒などで叩いて潰す。
- ② ボウルに砂糖と豆乳を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ、①を加える。
- ③ 乾パンがふやけたら、卵を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③にドライフルーツと桃缶を加える。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを入れ、④を流し入れ、両面を焼く。（7～8分）