

1 班

レシピ名 **カンパンホワイトソースドリア**

〈分量〉 4 人分

・ 乾パン	2 缶
・ 餅 (乾パンの 5%)	1 0 g
・ 小麦粉	4 0 g
・ 豆乳	1 l
・ 生クリーム	2 0 0 m l
・ コンソメ	3 0 g
・ 玉ねぎ	1 個
・ スライスチーズ	4 枚
・ 粉チーズ	4 0 g
・ ピザ用チーズ	7 0 g
・ バター(有塩)	5 0 g
・ オリーブオイル	1 0 m l
・ 鶏もも肉	3 0 0 g



〈作り方〉

### ドリア

- 1 乾パンを粗く砕く
- 2 豆乳を少し加えてふやかす
- 3 温めた餅 (乾パンの 5%) を加えて混ぜ合わせる

### 鶏のクリーム煮 (ホワイトソース)

- 1 玉ねぎをスライスして炒める (トッピング用に少し残す)
- 2 鶏もも肉は少し小さめに切る
- 3 鍋にバターをひいて肉を炒め、塩こしょうを加える
- 4 肉の表面が焼けたら少しずつ小麦粉を加え炒める  
→一気に加えるとダマになるため
- 5 肉に火が通ったら豆乳、コンソメを加えてとろみが出るまで煮詰める
- 6 1 で残した玉ねぎをオニオンフライにする

### 盛り付け

- 1 お皿に乾パンを敷いてスライスチーズをのせ温める
- 2 鶏のクリーム煮 (ホワイトソース) をかけ、ピザ用チーズをのせたらオーブンに入れて焼く  
→2 5 0 °C のオーブンで 7 分
- 3 オニオンフライとパセリをかけたら完成

2班

## 「乾パン生チョコいちごパフェ」

### 【材料】（4人分）

乾パン 1/2缶

（生チョコ）

チョコ 100g

生クリーム 50g

（スポンジケーキ）

卵 Mサイズ2個

砂糖 45g

薄力粉 50g

（いちごホイップ）

生クリーム 200cc

いちごジャム 150g

（飾り）

いちご 4個

ミント 2枚



#### ※生チョコ※

- ・生クリームを加熱する。ボウルにチョコを砕く。
- ・生クリームが温まったらチョコのボウルに入れて混ぜる。
- ・1時間冷やす。

#### ※スポンジケーキ※

- ・卵と砂糖をボウルに入れ湯煎にかけながら泡立っていく。（人肌ぐらい）
- ・生地が白くモコモコして、垂らした時に跡が残るくらいまでしっかり泡立てる。
- ・ふるった薄力粉を加えてゴムベラでサックリ混ぜる。
- ・シートを敷いた型に移す。台の上に数回落として余分な空気を抜く。
- ・160度に予熱したオーブンで25～30分焼く。
- ・焼き上がったら30cm程の高さから台に落として焼き縮みを防ぐ。  
型から外して網の上に逆さにして乗せる。
- ・生地を冷ます。

#### ※いちごホイップ※

- ・ボウルに生クリームとジャムを入れ、ハンドミキサーで軽く角が立つくらいまで混ぜる。

#### ※乾パン※

- ・乾パンを砕く。

#### ※盛り付け※

- ・カップに、ジャム→一口大のスポンジケーキ→生クリーム→乾パン→生チョコ→生クリームの層になるように盛り付け、最後にいちご・ミントを飾って完成。

## カンパンレシピ

3班

～menu～

### ★アップルシナモン乾パンピザ★

(1枚分)

材料：カンパン... 40個  
りんご... 1個  
はちみつ... 大さじ3  
牛乳... 50ml  
卵... 1個  
生クリーム... 適量  
シナモンパウダー... 適量  
ミントの葉... 適量  
グラニュー糖... 適量



作り方：1. ポリ袋にカンパンを入れ粉状にする（フードプロセッサーでも良い）。

2. ボウルに1、牛乳、卵を加え粘りが出るまでよく混ぜる。

3. クッキングシートに丸く形成する。

4. 180℃に予熱したオーブンで5分。

5. りんごは半分にし芯を取り皮付きのまま薄くスライスする。

6. 4にりんごを放射状に並べシナモンパウダーを振り蜂蜜をかける。

7. 180℃のオーブンで5分。

8. グラニュー糖をふりかけバーナーで炙る家庭で作る場合はどちらでも良い。

9. 生クリームをタテ真ん中にクリームとミントを盛り付けたら完成。

↳できたてを食べる場合はバニラアイスがオススメです。

# ～乾パンアレンジ料理～

## 乾パン生地オリジナルハーフピザ🍕

3班

### 材料

(ピザ生地) (1枚分)

- ・強力粉 200g
- ・乾パン 50g
- ・砂糖 20g
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 20g
- ・ドライイースト 5g
- ・水 150g



### (具材)

#### 照り焼きチキンピザ

- ・鶏もも肉 120g
- ・卵 3個
- ・マヨネーズ、ブラックペッパー
- 醤油、酒、みりん、砂糖 適量

#### ベーコンピザ

- ・ベーコン 50g
- ・チーズ 50g
- ・玉ねぎ 30g
- ・パセリ 適量

## 作り方 (手順)

- ①ボウルに材料全てを入れ、(ドライイーストと塩は離して入れておく)まずはボウルの中で生地をまとめます。粉っぽさが無くなってきたら台に生地を置き、滑らかになるまで捏ねる。※そんなに一生懸命捏ねなくても綺麗にまとまります。
- ②閉じ目をしっかり閉じて下にし、ラップをかけて乾燥防止して温かい場所で10～15分放置します。
- ③放置してる間にピザソース、トッピングの準備、オーブンの予熱をします。(予熱は280～350度)
- ④オーブンシートに生地を乗せ軽く押さえて少し平らにしてから、手のひらの付け根や指を使い生地を押し広げるようにし、24cmの丸に伸ばしていきます。生地の周りの1cmほど内側を手のひらの付け根や指で押さえてふちに厚みを出し、耳を作ります。必ずオーブンシートの上で生地を伸ばします。
- ⑤少々べた付く生地なので、伸ばしにくければ打ち粉をします。※外側に粉っぽさが残った焼き上がりも美味しいです。生地を軽く押さえてからオリーブオイルを少し垂らし伸ばしていくとくっつかずやりやすいです!
- ⑥伸ばし終わったら、分量外のオリーブオイルを薄く塗り、ピザソースを塗り、トッピングをしていきます。
- ⑦熱々の天板に乗せ、予熱が終わったオーブンで10分程焼きます。生地のふちが少し色付き、チーズがしっかり溶けるまで焼いたらできあがりです。※外はカリッと中はモチモチで美味しい生地です。

## ザクザク！チキン南蛮

### 材料（4人分）

- ・鶏むね肉 2枚
- ・溶き卵 1個分
- ・小麦粉 適量
- ・塩
- ・こしょう
- ・揚げ油 適量
- ・乾パン 1缶



### 作り方

- 1、むね肉の皮をとる。肉の厚みを切り目を入れ開き、半分に切る。
- 2、塩こしょうをふる。先に小麦粉と乾パンをつけ次に卵をなじませる
- 3、フライパンに2センチの深さの揚げ油を入れ、170度で揚げ色がつくまで揚げ焼き。
- 4、タレとソースをかけて盛り付けたら完成。

### タルタルソース

#### 材料（4人分）

- ・玉ねぎ 8分の1
- ・固ゆで卵 2個
- ・パセリのみじん切り 適量
- ・マヨネーズ 大5
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

#### 作り方

- 1、卵と玉ねぎをみじん切り。玉ねぎは、塩をふって水気をきる。
- 2、ボウルに材料を全て混ぜ味をみて完成。

### 甘酢だれ

#### 材料（4人分）

- ・酢 大4
- ・醤油 大6
- ・砂糖 大5

#### 作り方

- 1、砂糖と醤油を火にかけてながら溶かす。
- 2、粗熱を取り、酢を入れたら完成。

5班

## 「ザクザク!!乾パンおかき揚げドック」

### <材料>

- ・鯖 (切り身80~120g) 4尾
- ・塩、黒コショウ 適量
- ・小麦粉 200g
- ・水 100ml
- ・卵 (全卵) 1個
- ・乾パン 1缶
- ・ホットドック用のパン 4個
- ・レタス 4枚
- ・トマト 1玉
- ・新玉ねぎ 1玉
- ・卵 4個
- ・レモン 1個

### <ソース材料>

- ・マヨネーズ 50g
  - ・ポン酢 15ml
- (場合により量を増やす)



### <レシピ (2人前) >

- ① ボウルに、小麦粉 (薄力粉) 2分の1カップ、卵、水を入れて混ぜ合わせる。乾パンは粗めに砕いておく
- ② 鯖に塩、黒コショウを振り小麦粉 (薄力粉) 2分の1カップをまぶして、①の液に浸す
- ③ 鯖に粗めに砕いた乾パンをまぶし衣にする
- ④ 油を170度程度に設定し、衣を付けた鯖を2分ほど揚げる
- ⑤ トッピングを準備する  
玉ねぎ：スライス／目玉焼き：4等分／トマトを輪切り  
レタス：手でちぎる／レモン：くし切り
- ⑥ パンに具材を挟みソースをかけピックを刺して完成

## 6班

### 【乾パンたこ焼き】

#### 材料

・乾パン	3分の2缶
・卵	1個
・水（本だし）	300cc
・ゆでタコ	50g
・キャベツ	50g
・揚げ玉	30g
・紅生姜	20g
・ネギ	1本
・山芋	80g
・たこ焼きソース	適量
・青のり	適量
・鰹節	適量
・マヨネーズ	適量
・油	適量



#### 作り方

- 1 フードプロセッサーで乾パンを粉末状にする
- 2 ボールに1、卵、山芋、水（本だし）を加えて泡立て器で混ぜる（緩かったら調節）  
（玉にならないように本だしは2、3回に分ける）
- 3 タコは1口大に切って、キャベツ、紅生姜、揚げ玉、ネギは小口切りにする
- 4 たこ焼き器を熱して油を多めに引いて生地を8分目まで流し、具材を入れる
- 5 まわりが固まってきたら竹串などで溢れている生地を集めながら返し、回転させながら丸く焼き上げる
- 6 生地が固まるまで油で揚げ焼き、または蒸し焼きにする
- 7 お好みにソースとマヨネーズをかけ、青のりや鰹節をのせて食べる

6班

## 【乾パンティラミス】

### 材料（ココット6つ分）

・カンパン	1缶
・マスカルポーネチーズ	200g
・生クリーム	200g
・グラニュー糖	大さじ3
・ココアパウダー	適量
・生クリーム	20g（飾り）
・ミント	6枚
・いちご	6個
【A】	
・インスタントコーヒー	大さじ1
・水	150ml
・カンパンの金平糖	全量（8個）



### 作り方

1. カンパンをフードプロセッサーで粗めに砕く。
2. 耐熱容器に（A）を入れ、ラップなしで電子レンジ1分加熱し、金平糖とグラニュー糖を溶かす。
3. 2に1で砕いたカンパンを浸す（コーヒー液が足りない場合、追加する）
4. 3をココットの底に敷き詰める。
5. ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れて、角が立つまで泡立てる。
6. マスカルポーネチーズを5に加え、なめらかになるまで混ぜる。
7. 敷き詰めたカンパンの上に絞袋で6のクリームを重ねる。これをもう一度行う。
8. 7の上に生クリームを絞り、ココアパウダーを上からふる。
9. ミント、いちごをのせて完成。



7班

## ザクザク三色クランチ



### 材料

- ・ホワイトチョコレート 80g
- ・ミルクチョコレート 40g
- ・乾パン 180g
- ・ドライフルーツ 30g

### 用意するもの

- ・ジップロック
- ・耐熱ボール

### 作り方

☆ポイント…粗めに乾パンを砕いて乾パンの食感を残す

- 1.乾パンはジップ付き保存袋に入れてめん棒で叩いて粗めに砕きます。
- 2.耐熱ボウルにホワイトチョコレートを手で割り入れ、湯煎にかけて溶かします。
- 3.火からおろし、砕いた乾パンを入れ、全体が混ざるまでゴムベラでよく混ぜます。
- 4.バットにクッキングシートを敷き、3をスプーンで一口大にすくい 並べ、ドライフルーツをくっつけます。
- 5.冷蔵庫で30分程冷やします。固まったら器に盛り付けて完成です。

## 乾パンタルトのバイクドチーズケーキ

(20cm 1台 12等分)

### 【材料】

・クリームチーズ	200g
・生クリーム	200ml
・砂糖	100g
・卵	1個
・薄力粉	20g
・レモン汁	大さじ1.5
・乾パン	110g
・バター（無塩）	50g



### 【作り方】

準備：クリームチーズを常温に戻す。オーブンは170℃に予熱する。  
バターを溶かす。型にクッキングシートを引く。

- ①フードプロセッサーに乾パンをいれ、細くなるまで攪拌する。
- ②溶かしたバターを入れ、攪拌し、しっかりと馴染んだら型に敷き詰める。
- ③フードプロセッサーにクリームチーズ、砂糖、レモン汁を入れ攪拌し混ぜ合わせる。
- ④卵と薄力粉を入れ、攪拌する。
- ⑤生クリームを入れ、攪拌する。
- ⑥型に流し込み、170℃に予熱したオーブンで50分焼き、焼き色が付き、火が通ったら粗熱を取る。型から出して完成。

9班

## 新食感カンパンカツ丼

材料	4人前
豚ロース	4枚
卵	8個
薄力粉	小8
玉ねぎ	一個
油	適量
塩・こしょう	少々
三つ葉	10グラム
米	4合
<u>カンパン (パン粉のかわり)</u>	1缶

調味料	1人分
水	100ml
料理酒	大2
みりん	大2
醤油	大2
砂糖	小3
だしの素	小2



### 作り方

1. 三つ葉は根元を切り落とし2cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにします
2. 調味料を合わせ、出汁に玉ねぎを入れて味を染み込ませておく。
3. 豚ロースは筋を切ります。ラップをのせて麺棒で叩き、両面に塩こしょうをふります。
4. 薄力粉、溶き卵、パン粉(カンパンを粉砕したもの)の順に衣をつけます。
5. フライパンの底から4cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、～160℃の低温で中まで火を通します。いい感じに上がったら一度油を切ります。
6. 揚げたカツは5分置き、～180℃で二度揚げをします。
7. 中火で熱し玉ねぎがしんなりしたら軽くといた卵を入れます。  
すぐ蓋をして火が通ったら火を止め30秒蒸らします。
8. 丼にごはんをよそい⑦をのせ、その上にカツをのせ、①を散らして出来上がりです。

# チーズとろ〜り肉巻きカンパン🍞🍳

10班

## 材料（4人分）

カンパン	12個
牛乳	500ml
チーズ	9枚
豚バラ薄切り肉	12枚
片栗粉	適量
ブラックペッパー	適量
レタス	3枚



### 1 肉巻きのタレ

醤油	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ6

### 2 ゴマダレ

マヨネーズ	大さじ3
酢	小さじ3
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
白ごま	大さじ3
ごま油	大さじ3

### 3 焼き肉のタレ

おろしショウガ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ4

## 作り方

1. 乾パンを牛乳で10分程浸して加熱する  
👉「形が崩れない程度で加熱し中心が固くないか串で触って確認する」
2. タレを混ぜ合わせておき、タレ1と3は混ぜ合わせて加熱しアルコールを飛ばす
3. 豚バラ肉に片栗粉をまぶす
4. 乾パンを1個並べてチーズを乗せ豚バラ肉で巻く
5. フライパンに油をひき、焼くときは巻き終わりを下にしてしっかり火を通す  
👉「チーズが溶け出さないように気をつける」
6. ネギを盛り付け、お好みでブラックペッパーをふり好きなタレをつけて食べる