

災害時に調理可能なサバイバル性の高いご飯！

サバ・メシ レシピ

乾パンのフロランタン風お菓子

* 乾パンでキャラメル風お菓子



【材料】 備蓄用乾パン（大）5枚分

乾パン：備蓄用（大：掌ほどの大きさ）5枚程度

マーガリン：70g

砂糖：1/2カップ（60g）

アーモンド：適量



準備

- ・乾パンとアーモンドをそれぞれ袋に入れて、めん棒で小さく砕く
- ・フライパンにクッキングペーパーを敷く

市販の乾パンと備蓄用乾パンでは、固さや厚みが異なり、出来上がりも異なります。

深いフライパンを使って、手早く混ぜ合わせます。焦げやすいので注意します！

- ①クッキングペーパーを敷いたフライパンにマーガリン、砂糖を入れ、キャラメル色になるまで熱する

- ②砕いた乾パンとアーモンドをフライパンに入れ、キャラメルとからめる（ここまで火は6分弱使用）

- ③全体がからまったら、火を止めて、皿に移す
- ④冷まして固まったら、出来上がり！

乾パンが
美味しいお菓子
に変身！

災害時に、甘いものが食べたくまりました。
市販の乾パンで作ると、さらに歯ごたえがあって、
とても美味しいお菓子に変身！

（仙台市泉地区婦人防火クラブ加茂支部）