

# 乾パンでピザをつくりました！

そのまま食べても美味しく、また非常食としても人気の乾パンですが、余った乾パンの処理に悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。

今回は、会社の備蓄用品の乾パンの賞味期限が近付いており、美味しく処分できないか？ということでひと工夫加えリメイクしたピザつくりを体験しました。

また、ピザを焼く竈も、段ボールを使用して作りましたので、災害で電気・ガスが使えなくても材料さえあれば煮炊きができます！この体験を期に、ご家庭の備蓄用品の見直しと、災害時の食料調達について考えてみましょう。

## 非常食としても便利な乾パン



出典: <https://sunchi.jp>

## 缶入り乾パンに氷砂糖が入っている理由とは？



出典: <http://hijyouyoku-navi.com>

缶入り乾パンには甘い氷砂糖と一緒に入っていますが、これにも非常食としての工夫がなされています。非常時や緊急時には水分補給が十分にできないこともあります。甘い氷砂糖はなめて唾液の分泌を促し、飲み水が手に入らないような状況においても乾パンが食べやすくなるのです。過去には同じ理由で金平糖が入っているものもありました。また、非常時や緊急時の糖分補給にも役立ちます。

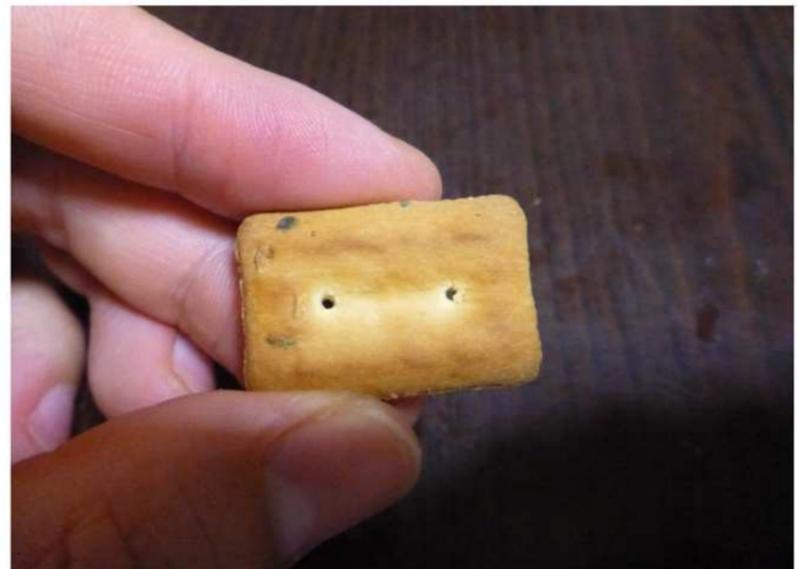
## 乾パンの値段は？



出典: <http://www.sanitsuseika.co.jp>

乾パンの値段は缶入りが1個230円前後、袋入りが1袋200円前後となっています。求めやすい値段となっているため、緊急用の非常食として1つは備えておいたほうが安心かもしれません。インターネットなどでは箱入りで売られているものもあるため、まとめて買う時にはおすすめです。

## 乾パンのカロリーや栄養を知っておこう



出典: <http://nippon-sumizumi-kanke.com>

乾パンのカロリーは1枚あたり約12キロカロリーと、意外と高めなものとなっています。また栄養は小麦が原料となっているため、1枚あたり2.3グラムと糖質も高めとなっています。乾パンは非常時や緊急時に食べることを考え、少量を食べても多くのエネルギーを摂取できるように作られているため、ダイエット時には注意が必要です。



## カンパン de ピザ ピザ生地がカンパンでできちゃう！

### ○ 材料

- 〈生地〉 カンパン40粒、卵1個、牛乳50ml
- 〈ソース〉 市販のピザソース、ケチャップでもOK
- 〈トッピング〉 チーズ、サラミ、バジルなどのお好みの具

### ○ 作り方

1. カンパン40粒を粉状になるくらい細かく砕いて牛乳50mlにひたす
2. カンパンが牛乳を吸い込んだら卵を加えねばりが出るまでよく混ぜる。
3. パイ皿、もしくはアルミホイルで作った皿に敷いて180℃のオーブンで10分焼く。
4. 生地が焼けたらピザソースを塗りチーズ、バジル、サラミなどお好みの具をのせてオーブントースターで5分焼く。