



乾パンでザクザク チョコランチ

お土産定番だから普段は
食べられない美味しいランチ...。
ローリングストックでおなじみの
乾パンで簡単にザクザクのランチ
をつくってみましょう！！

材料 2人分

□ 乾パン	50g
□ ホワイトチョコレート	80g
□ 紅茶（茶葉）	2g

作り方

1. 乾パンをジップ付き保存袋に入れてめん棒で叩く。
2. 耐熱ボウルにホワイトチョコレートを手で割り入れ、湯煎にかけて溶かす。
3. 溶けたホワイトチョコレートに乾パンと紅茶（茶葉）を入れてよく混ぜる。
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る。
5. 冷蔵庫に4を入れ、30分程度冷やし、器に盛りつける。



MEMO

日本で乾パンは江戸時代に非常食として食べられ始めました。明治時代でも軍用品として製造されます。しかし、当時のものは固く、大きく、また日本人の味覚にもあまり合わなかったそうです。改良を重ね大正時代には携帯糧食として機能したそう。そして現在、その乾パンの更なる活用法を見出す時代に入ったということですね。時には時代も一緒にかみしめてみましょう。

体験



まぜる

知識



ローリング
ストック

カテゴリ

おやつ

調理時間

30
min

人数

2人〜

費用

¥ ¥ ¥

