

「消費期限の近い食パン編」



区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを紹介しています。

第24号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「消費期限の近い食パン」を使用したレシピを掲載。食パンは、捨てられる食材上位にもあがっており、食べ方もマンネリ化しがちです。今回は、よく作られる方の多いフレンチトースト以外で、色々なアレンジ料理を提案します。ぜひ参考にしてみてください。

今回のレシピ

1. パングラタン
2. カリカリ肉団子
3. 食パン肉まん
4. パンまんじゅう・あげまんじゅう
5. パンプディング
6. チョコパウンドケーキ風

トーストするには古くなってしまった食パンは、消費期限前にラップでしっかりと巻き、保存袋に入れて冷凍し、おやつやおかずにアレンジするのもお勧めです！

1. パングラタン



【食品ロス削減・美味しさポイント】 

残ったパンがボリュームのある主食になります。きのこやほうれん草を加えるとさらに栄養バランスも整います。また、マカロニなしでパンだけでも美味しいです。

材料・分量（4人分）

★グラタン

- ・鶏もも肉 1枚 200グラム
- ・マカロニ 100グラム
- ・食パン 2枚（今回は8枚切り）
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・塩・こしょう 少々
- ・ミックスチーズ 50グラム
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ドライパセリ 少々

★ホワイトソース

- ・バター 30グラム
- ・薄力粉 大さじ3
- ・牛乳 400ml
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- (1) 玉ねぎは薄切りにし、鶏肉は塩こしょうをふり、一口大に切る。
- (2) 鍋に湯を沸かし、マカロニを入れて袋の表示時間より1分程度短くゆでて湯を切る。
- (3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒めてから、玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、マカロニを加えて油が全体に回るまで炒めて取り出す。
- (4) フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、バターを入れて熱し、薄力粉を入れて粉気がなくなるまで混ぜながら弱めの中火で炒める。牛乳を一度に加えてとろみができるまで混ぜながら加熱し、塩を加えて味を調え、(3)を戻し入れて、ひと混ぜする。
- (5) 耐熱皿に(4)を入れて、一口サイズに切った食パンとピザ用チーズをのせて210℃に予熱したオーブンで7～10分程度焼き、ドライパセリを散らして出来上がり。

※ 手間をかけずにインスタントのグラタンや、冷凍グラタンのアレンジにも使えます！

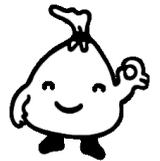
2. カリカリ肉団子



【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

耳だけ残った時に、形を残して衣にするとカリカリでとても美味しいです。少量残ったひき肉や肉のコマ切れを丸めて包んで軽食にするのもお勧めです。

外はカリッと！中はジューシー！
パンの耳で作れちゃいます♪



材料・分量（12個分）

★肉団子

- ・豚ひき肉 250グラム（1個20グラムくらい）
- ・塩 小さじ1/3
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・長ねぎ 15センチ

★衣

- ・薄力粉 適量
- ・溶き卵 1個分
- ・パンの耳 140グラム（8枚切り2枚分）
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- (1) ねぎはみじん切り、食パンの耳は縦半分にし、角切りにする。
- (2) 肉団子の材料を粘り気がでるまでしっかりと混ぜ12等分にして、丸める。
(成型しにくい場合は手にサラダ油を塗りましょう)
- (3) (2) に薄力粉、卵、パンの耳の順で衣をしっかりとつける。
- (4) フライパンに、多めのサラダ油を入れ熱し、転がしながらきつね色になるまで揚げ焼きにする。

※ 肉団子は、ハンバーグや餃子の種の一部を利用したり、市販のミートボール、しょうまいでもOKです！

以下、3「食パン肉まん」と4「パンまんじゅう・あげまんじゅう」は、目からうろこのびっくり簡単おやつです！

3. 食パン肉まん (肉団子アレンジ)



材料・分量 (2個分)

- ・食パン 8枚切り2枚 (耳なし)
- ・カリカリ肉団子の肉 2個分 (40グラムくらい)
- ・味噌 少々

【作り方】

- (1) カリカリ肉団子の肉団子に、少し味噌を追加してアレンジし、ふんわりとラップをして、レンジ600Wで2分加熱する。取り出して混ぜ粗熱を取る。
- (2) ボウルに適量の水を入れ、耳を切り落としたパンを、さっとくぐらせる。キッチンペーパーで挟み、余分な水分をふき取る。
- (3) ラップを広げパンをのせ、中心に(1)をのせる。四隅を中心に持っていきラップごときゅっとねじって包む。
- (4) 耐熱容器に入れてレンジ600Wで2分加熱して完成。

4. パンまんじゅう・あげまんじゅう



材料・分量（2個分）

- ・食パン 8枚切り2枚（耳なし）
- ・あんこ（こしあん） 40グラム

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

1枚だけパンが残った時でもレンジで簡単に作れます。肉まん、おまんじゅう風のアレンジは親子でも作れるおやつメニューです。

【作り方】

- (1) ボウルに適量の水を入れ、耳を切り落としたパンを、さっとくぐらせて、キッチンペーパーで挟み、余分な水分をふき取る。
- (2) ラップを広げパンをのせ、こしあんの半分をのせて端を閉じ合わせてラップごとねじって包む。
- (3) 耐熱容器に入れてレンジ600Wで2分加熱して粗熱がとれたらラップをはずす。

※ 揚げてもおいしいあげまんじゅうになります！

5. パンプディング



材料・分量（耐熱ボウル1個分）

- ・食パン 8枚切り3枚
- ・卵 2個
- ・砂糖 40グラム
- ・牛乳 200グラム

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

フレンチトーストと似た材料ですが、パンが多く期限を迎えた時などに、残ったパンをまとめて調理でき、一気に焼くので、手間が少ないです。

【作り方】

- (1) 食パンを一口大にカットする。

- (2) 耐熱ボウルに、卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- (3) (1) のパンと(2) を合わせて全体が浸るようにやさしく混ぜ、10分ほど置いて全体になじませる。
- (4) 210℃のオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。

6. チョコパウンドケーキ風



材料・分量 (パウンド型1本分)

- ・食パン 8枚切り4枚
- ・卵 1個
- ・砂糖 40グラム
- ・牛乳 250グラム
- ・バター 10グラム
- ・ミルク板チョコ 1枚(50グラム)

【作り方】

- (1) 食パンを一口大にカットする。
- (2) 耐熱ボウルに卵、砂糖、牛乳、溶かしバターを入れて混ぜ、(1)を入れて混ぜる。
- (3) ふんわりとラップをし、レンジで600W40秒ほど加熱し、卵液をパンによく染み込ませやすくする。
- (4) クッキングシートを敷いたパウンド型に(3)、チョコレートを割りながら交互に入れ、卵液が余っていたら上からかけ、190℃に予熱したオーブンで30分ほど、表面がカリッとするまで焼く。

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

フレンチトーストやパンプディングと似た材料ですが、目先が変わり、粉砂糖やココアを振りかけるとワンランク上の仕上がりになります。

ぜひお家でお試してください。

