

乾パンでつくるお好み焼き

☆材料（3～4枚分）

- ・乾パン 5枚
- ・お好み焼き粉 200g
- ・水 300cc
- ・キャベツ 3枚くらい
- ・卵 3個
- ・ニラやネギ、紅しょうがなど冷蔵庫にあるもの
- ・天かす、干し海老等
- ・イカの燻製、イカフライなどの乾物、珍味

（災害時を想定しているため、生の肉や海老ではなく、おつまみ等を使用しています。）



☆作り方

1. 乾パンをすり鉢に割り入れ、すりこぎで細かく砕く。



2. お好み焼き粉と水を加え、混ぜ合わせる。



3. 卵、キャベツ、その他具材となるものを加え、混ぜる。



4. フライパンで焼く。



5. できあがり！ お好みでソースやマヨネーズをかけて、召し上がれ。

