2020年９月

よつば小学校　保護者様　児童様

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部　地域協働センター

OIU・OIC キッズキャンパス

（４者協働：大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部、よつば小学校、守口市社会福祉協議会、食育ボランティア）

「おうちで防災体験と乾パンクッキング」

～ボランティアバンク学生が作成！乾パンお菓子レシピ～

平素は本学のキッズキャンパスにご理解・ご協力を賜りまして誠に有難うございます。この度は、キッズキャンパスの親子体験企画第二弾「おうちで防災体験と乾パンクッキング」にご応募くださいまして感謝申し上げます。

本学では、防災フェスタなどの防災に関わるイベントを毎年開催し、キッズキャンパス参加の児童の皆様にもご参加をいただいております。残念ながら 2020 年は、コロナウィルス感染拡大防止のため、中止となりましたが、この企画を通して日頃の防災に対する知識などを知る機会となりましたら幸いです。

配布させて頂きました「乾パンお菓子レシピ」については、本学のボランティアバンク学生が、子どもたちでも美味しく簡単に作れるように、アイデアを出しました。

大変お手数ですが、下記のとおり**クッキング写真・感想のご提供**のご協力をお願いいたします。今後とも、よつば小学校の児童とご家庭の皆様との「絆」を大切にしていきたく存じます。

ステップ１

クッキングの写真撮影
（数枚）

縦横比：正方形

① クッキング写真
② 表紙の裏（感想ページ）
③ その他（掲載可の写真）

ステップ２

（１）右の QR コードの読取り
⇒メールの起動 ⇒送信

①お写真 ②クッキング名 ③ご感想

（２）**ご送信期限：９月 23 日（水）**
※QR 読み取れない場合の送信先
collabo@oiu.jp

ステップ３

地域協働センターのインスタグラムにアップします。

アップ後にメールにて URL をお知らせします。
ご覧ください。

本学　地域活動事例
デジタルブック

もくじ

豆腐チョコレートムース……2

ぽりぽりチョコ……3

乾パンクッキー……4

乾パンパンケーキ……5

紅茶のチョコクランチ……6

乾パンビスコッティ……7

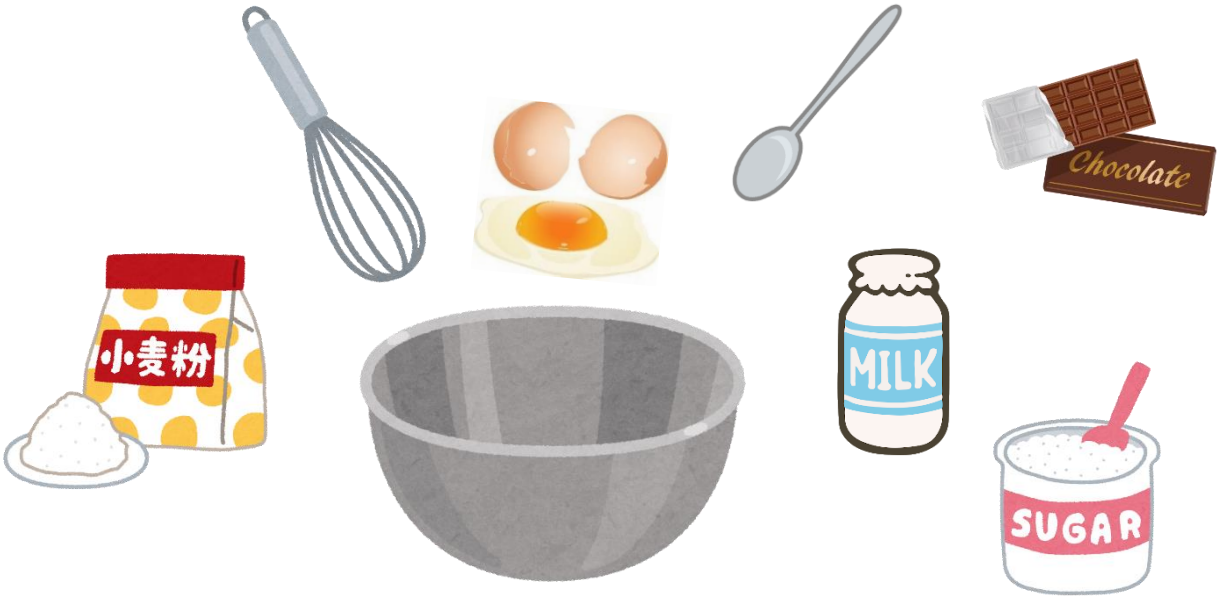
ティラミス……8

生チョコ……9

デコチョコ……10

フルーツ飾り乾パン……10

乾パンアイス……11



豆腐チョコレートムース

●材料●

乾パン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5個
板チョコ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3枚
豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150グラム
豆乳（水、牛乳でも可）・・・・・・・・大さじ2
お好みのトッピング
（イチゴ、ココアパウダー等）

●作り方●

① 板チョコを湯煎する。
② 豆腐の水気をキッチンペーパーで切って、
袋に入れ、トロトロになるまで手でつぶす。
（ミキサーにかけるとより滑らかになります）

③ 袋に乾パンを5つ入れ、粉々になるまで砕く。
④ 砕いた乾パンに豆乳（水、牛乳でも可）を
大さじ2入れて丸める。
⑤ 丸めた乾パンをコップの底にいれ、スプーンで
押しつぶして固める。

⑥ 湯煎したチョコと滑らかにした豆腐を混ぜ合わせる。
⑦ ⑥を⑤のコップに入れる。

☆冷蔵庫で1時間程度冷やしたら出来上がり!!!
☆お好みでココアパウダーやフルーツを
トッピングしてもおいしいよ!!!

①

②

③

⑤

⑥

ぽりぽりチョコ

●材料●

乾パン・・・・・・・・・・・・・・・10 個
板チョコ・・・・・・・・・・・・・・3 枚

●作り方●

① 板チョコを湯煎する。

② 乾パン 10 個をジップロックに入れ、
ボロボロになるまでくだく。

③ 湯煎したチョコと砕いた乾パンを混ぜる。

④ ホイルまたはラップの上にのせて包む。
（ラップの方が剥がしやすいです）

☆冷蔵庫で 20 分程度冷やしたら出来上がり!!!

①

②

③

④

乾パンクッキー

●材料●

乾パン・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・50g

●作り方●

① 袋に乾パンを入れて、棒で叩いて粉々にする。

② ボウルに砂糖とバターを入れてしっかり混ぜる。
③ ②に卵を割り入れ、ふるった小麦粉を入れて
ヘラでよく混ぜる。

④ 天板に、オーブンシートを敷いて③を丸めて置く。

⑤ オーブンで170度で20分、180度で10分程焼いて完成。

乾パンパンケーキ

●材料●

乾パン・・・・・・・・・・・・・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・150ml
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・20g
油・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

●作り方●

① ボウルに牛乳・砂糖・乾パンを入れて乾パンをふやかします。
② 乾パンが柔らかくなったら、ミキサーに入れて、つぶします。

③ 滑らかになったら、ボウルに移して、卵を割り入れて、混ぜ合わせます。

④ フライパンを弱火で熱して、③を流しいれ、弱火で蓋をして焼きます。
⑤ 片面に色がついてきたら、ひっくり返して、もう片面も焼きます。

紅茶のチョコクランチ

●材料●

ホワイトチョコ・・・・・・・・・・・・80g
ミルクチョコ・・・・・・・・・・・・・40g
乾パン・・・・・・・・・・・・・・・・100g
紅茶（茶葉）・・・・・・・・・・2g

●作り方●

① 乾パンを袋に入れて粉々にする。

② ホワイトチョコ、ミルクチョコをそれぞれ耐熱容器に入れて湯煎で溶かす。
③ チョコに紅茶と砕いた乾パンを入れて、よく混ぜる。
④ バットにクッキングシートを敷いて、③を丸めて置く。

⑤ オーブントースターで焼く。
片面に色がついてきたら、ひっくり返してもう片面も焼きます。

チョコクランチは
冷やすだけでも
作れます！

●作り方●

① 乾パンを厚手のビニール袋に入れ砕く。
ビニール袋が破けるときがあるので、
二重にした方がいいよ！
② チョコレートは湯煎で溶かします。
③ ②に①の乾パンを入れ、混ぜる。
ポロポロしていても、冷やせば固まる。
④ バットに広げて冷蔵庫で冷やす。
⑤ 固まったら好きな大きさにカットして完成！

乾パンビスコッティ

●材料●

乾パン……110g
卵……1個
牛乳……15ml
砂糖……45g
ベーキングパウダー……3g
チョコレート……25g

●作り方●

① 乾パンを袋に入れて砕く、大きさは好みで砕いてください!
② ①をボールの中に入れ、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、
その次に卵を加えてよく混ぜます。
③ 牛乳をほんの少しずつ加えてまとまる程度に混ぜます。

④ 厚さ 1～1.5cm ほど四角に伸ばします。
⑤ オーブントースターにアルミホイルをのせて 15 分ほど焼きます。

ティラミス

●材料●

乾パン・・・・・・・・・・・・・・・1 缶
クリームチーズ・・・・・・・・6 個（108g）
生クリーム・・・・・・・・・・・100ml
グラニュー糖・・・・・・・・・・45g
インスタントコーヒー・・・・小さじ 1
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・45ml
ココアパウダー・・・・・・・・・適量

●作り方●

① 生クリームとグラニュー糖をボウルに入れ、つのがたつまで混ぜる。
② クリームチーズを 500w40 秒レンジに入れ温める。
③ ②を数回に分け、①に混ぜ入れる。

④ 水にインスタントコーヒーを入れ 500w で 40 秒レンジに入れ温める。
⑤ 温めたコーヒーに乾パンを浸す。
⑥ 紙コップにコーヒーに浸した乾パン、③を交互に層になるように入れる。

⑦ 冷蔵庫で 2～3 時間冷やす。
⑧ ココアパウダーを適量かけて完成。

生チョコ

●材料●

板チョコ・・・・・・・・・・・・・2 枚(100g)
生クリーム・・・・・・・・・・・100ml
(インスタントコーヒー)
(はちみつ)

【トッピング】
アーモンド、乾パン、金平糖

●作り方●

① 生クリーム(お好みでインスタントコーヒーと蜂蜜を少量入れる)を鍋に入れ少しふくふくするまで温める。
② ①に小さく割った板チョコを鍋に入れ、混ぜる。

③ トレイにクッキングシートを敷き、②を流し込む。
④ トッピングをのせ、冷蔵庫に入れ 2～3 時間冷やす。

☆生クリームは少ないと硬めになり多いと柔らかくなるので、
好きな硬さに合わせて入れてね!!!

デコチョコ

●材料●

チョコレート
お好みのデコ食材
（チョコスプレーなど）

●作り方●

① 湯せんもしくはレンジ加熱(500w で 50 秒ほど)で、
チョコレートを溶かします。
② 乾パンの表面に①のチョコをつけます。
③ 表面が乾ききる前にお好みのデコ食材をのせ、
完全に乾かせばできあがりです。

フルーツ飾り乾パン

●材料●

乾パン
お好みのフルーツ
ジャム

●作り方●

① 乾パンの上にジャムをぬります。
② ①にお好みのフルーツをトッピングします。

☆ジャムだけでもおいしいです!!!

チャレンジしたいお菓子

クッキングの感想

乾パンアイス

●材料●

乾パン
アイスクリーム

●作り方●

①　アイスクリームを冷凍庫から取り出し少し柔らかくしておく。
②　①に砕いた乾パンを入れて混ぜる。

☆乾パンでアイスをすくって食べても Good！！！

memo