丸パン（もち粉入り）

6個分

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンミックス	1袋 320	1197	0.6	38	118	2.35
ドライｲｰｽﾄ	3	12	1.2	60	33	0
もち粉	10	38	0	0.8	0.3	0.01
ぬるま湯	250	–	–	–	–	–
無塩バター	10	75	0	3	3	0
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	少々					
合計		1322	1.8	101.8	154.3	2.36
1個あたり		220	0.3	17	26	0.4

【　作り方　】

①　バターを湯せん又はレンジで溶かす。

②　ボールにドライイースト、パンミックス、もち粉、バター、ぬるま湯の順にいれ、ヘラでよく混ぜる。

③　つやが出るくらいよく混ぜたら、マドレーヌ型に6等分していれ、40℃で40分発酵させる。

④　220℃で約20分焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆もち粉入り食パンの形を変え、バーガー風にお弁当にも使いやすくしました

◆無塩バターをオリーブオイルに代えることもできます

◆残ったパンは密封して冷凍しておきましょう。

「広島臨床栄養研究会20130206」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16