プチフランス風パン（ほったらかし発酵）

12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
ぬるま湯	250	-	-	-	-	-
サラダ油	13	120	0	Tr	Tr	0
合計		1329	1.9	98	151	2.2
1個あたり		110	0.16	8	13	0.18

【　作り方　】

①　ボールにぬるま湯、ドライイースト、サラダ油をいれてよく混ぜる。

②　でんぷんパンミックスを加えてよく混ぜ、アルミの型（またはクッキングシート）に12個に分ける。

③　タッパーなどに並べてポリ袋に入れる。なるべく空気を抜くようにして密封し、冷蔵庫に1～3日入れておく。冷気の吹き出し口付近は避けてください。

****数日後***

④　余熱なしでオーブントースターに入れ約15分焼く。焦げそうなときは途中でアルミ箔を軽くかぶせるとよいです。

※オーブンの場合：あらかじめ170℃に温めておいたオーブンで20分焼き、その後、220℃に温度を上げて10分焼く。仕上げに、5～10倍に薄めた「みりん」を刷毛でぬって焼くと、きれいな焼き色がつきます。

《ワンポイントアドバイス》

◆焼く前に、お好みで胡麻、ザラメ砂糖、「でんぷん薄力粉」などを飾っても可愛いです。

◆冷めたパンは、電子レンジで20秒くらい温めるとフワフワになります。冷凍保存もできます。

◆焼く前に冷凍することもできます。③で発酵させた生地を冷凍しておき、焼くときは凍った生地を電子レンジ弱

（150□200W□で1個につき約20秒温めて半解凍してから、オーブントースターで焼きます。

「オトクッキング倶楽部20120220-20190912改訂」

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