

Nara-chanのカロリーアップ術(減塩パンミックス編)

先日の小田原調理教室で教えていただいた『すぐ実践できるカロリーアップ術』です。

減塩パンミックスは、従来品に比べて少しカロリーが少ない。美味しいのに残念そんな思いから生み出されたレシピです。

1斤あたり76kcalアップ、塩分、カリウム、リンは微増です。

用意するもの

- ①減塩パンミックス□300g
- ②でんぷん米用もち粉 10g
- ③でんぷんホットケーキミックス□10g
- ④オリーブ油 13g
- ⑤りんご酢 4g
- ⑥水またはぬるま湯 250g
- ⑦ドライイースト□3g

以上をホームベーカリーの釜に入れてスイッチを入れるだけ。

いつもより美味しそうな焼き色で出来上がりました。

お試し下さい。

1斤当たりの栄養成分（参考値）

エネルギー□□1301kcal

たんぱく質 1.2g

食塩相当量□1.33g

カリウム□37mg

リン□□ 102mg