かぼちゃパン

1斤分

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)
でんぷん減塩パンミックス	300	1104	1.2	33	96	1.26
ドライイースト	3	12	1.3	60	33	0
水（ぬるま湯）	250	-	-	-	-	-
オリーブオイル	13	120	0	0	0	0
りんご酢	4	2	0	34	0	0
かぼちゃ（冷凍）	30	15	0.57	144	15	0
合計		1253	3.07	271	144	1.26

【　作り方　】

①　パンケースにドライイースト、でんぷんパンミックスを入れる。

②　ぬるま湯（43℃）を注ぎ、オリーブオイル、りんご酢、解凍したかぼちゃを入れる。

③　ホームベーカリーの早焼きコースで焼く。

※焼きあがったらすぐに型からはずしてあら熱をとり、乾燥しないようにビニールに入れましょう。

《ワンポイントアドバイス》

◆生地の攪拌が始まったら、上の方についた粉を菜箸などで落としてあげましょう。生地が均一に混ざります。

riu mamaさんのレシピ20250415」

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