

ジンゾウ先生のでんぷんパンミックスについて

一部代理店様経由でお買い求めいただいているお客様より
でんぷんパンミックスについて販売継続に関するお問い合わせを多数頂戴しております。
弊社におきましては、でんぷんパンミックスの製造販売は従来通りおこなっております。
皆様に未永くご利用いただけますよう、今後も努力して参ります。

炊飯器で焼くパン

1/2斤分 釜からこぼれないように通常の1/2の量で焼いてください。

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ドライイースト	1/2袋 (1.5g)	6	0.7	30	17	0
水またはぬるま湯	120	-	-	-	-	-
でんぷんパンミックス	1/2袋 (160g)	598	0.3	19	59	1.2
オリーブオイル	8	74	0	0	0	0
リンゴ酢	2	1	0	17	0	0
合計		673	1	66	76	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】



炊飯器の釜に、ドライイーストとぬるま湯を入れてよく溶かす。

残りの材料を順番に入れてヘラで艶が出るまでよく混ぜる。

炊飯器にセットして、保温ボタンを押して10分待つ。

ふたを開けてヘラで軽く混ぜてから保温スイッチを切り、「炊飯予約」ボタンで2時間後に焼きあがるようにセットする。

焼けたら釜から取り出し、あら熱をとる。中の余分な水分を飛ばすため、ラップはしないで冷ましておく。



《ワンポイントアドバイス》

ホームベーカリーで焼くよりもしっとりしたパンになります。

切り分けてラップに包み、冷凍保存しておけば便利です。

ハチミツ5gを加えても美味しいです。

で1時間発酵させた後に、フライパンで焼いてもよいです。

炊飯器で焼くよりも早く焼けるので、すぐ食べられます。

「OTOクッキング倶楽部20211220改訂」



いちごサンドイッチ

1人分

食材名	使用量(g)	エネルギー(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(焼きあがり)	1/5枚	247	0.5	24	26	0.25

生クリーム	40	173	0.8	32	20	0.04
砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
いちご（小粒6粒）	60	20	0.54	102	19	0
合計		452	1.84	158	65	0.29

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

減塩パンミックスを焼く。（基本のレシピ「減塩パンミックス」参照）

粗熱が取れたら5枚切り1枚の厚みを半分にする。

生クリームは砂糖を入れて泡立てる。

パンに生クリームとイチゴを挟んで出来上がり



《ワンポイントアドバイス》

季節のフルーツ、缶詰の桃などお好きな果物にアレンジしてください。

（同じレシピを普通の食パン100gで作ると、エネルギー469kcalたんぱく質10.6g食塩相当量1.34gカリウム23mgリン122mg）



パンプリン

1斤分

食材名	使用量(g)	エネルギー(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で焼いたパン (約1/3斤)	175	443	0.63	33	50	0.8
卵(1個)	50	76	6.15	65	90	0.2
砂糖	40	154	0	1	0	0
牛乳	100	67	3.3	150	93	0.1
水	150	0	0	0	0	0
無塩バター	10	76	0.05	2	2	0
合計		816	10.13	251	235	1.10

余ったパンや、硬くなってしまった耳の部分、回転羽根で穴の開いてしまった部分を使っておいしいデザートに！

作り方

でんぷんパンミックスでパンを焼く。

焼き上がったパンの1/3を1cmくらいにバラバラにする

ボールに卵、砂糖、牛乳、水を入れて混ぜ、のパンを入れてよくかき混ぜる
電子レンジ500Wで約30秒加熱する。

溶かしバターを加えて軽く混ぜ、クッキングシートを敷いた型に入れて、190℃のオーブンで30分焼く

粗熱が取れたら型から外す



《ワンポイントアドバイス》

お好みでレーズンやナッツ類を入れてもおいしい

冷蔵庫で冷やすとしっとりします

普通の食パンで作った参考値

エネルギー835kcalたんぱく質25.8gカリウム388mg

リン330mg食塩相当量2.58g

「オトクッキング倶楽部レシピより」

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

人参パン

1斤分

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	320	1197	0.6	38	118	2.35
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
人参(すりおろし)	30	11	0.2	81	7	□□
合計		1342	2.1	213	158	2.35

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

パンケースにドライイースト、続いてでんぷんパンミックスを入れる。

水又はぬるま湯を注ぎ、オリーブオイル、りんご酢の順に入れる。

すりおろした人参を加えて、スイッチを入れる。

焼きあがったらすぐに型からはずしてあら熱をとる。



《ワンポイントアドバイス》

5枚切り1枚あたりの参考値

エネルギー□268kcal□たんぱく質0.42□□カリウム43mg□リン32mg□食塩相当量0.44□

「でんぷんママさんレシピより」

基本のレシピ「減塩パンミックス」

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
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
オリーブ油	13	120	0	0	0	0
リンゴ酢	3	2	0	26	0	0
水またはぬるま湯	230	-	-	-	-	-
合計（一斤分）		1,238	2.5	119	129	1.26

【 作り方 】

ホームベーカリーにドライイースト、パンミックス、ぬるま湯、オリーブオイル、リンゴ酢の順番に入れる。

（注意）ドライイーストも同じ釜に入れます

（注意）ドライイーストにリンゴ酢が触れると発酵が悪くなりますので、**材料を入れる順番は必ず守ってください。**

早焼きコース（焼き時間が3時間くらいの短いコース）で焼く。

焼きあがったら釜から出し、食べやすい大きさに切って計量しておきます。

（ポイント）食事記録をつける際に必要になりますので必ず1枚当たりの重さを計量し、栄養成分を計算してメモしておきます。

《ワンポイントアドバイス》

焼いた当日はもちろん、翌日でももちもちふわふわでサンドイッチがおすすめです

す。

◆「Nara-chanのカロリーアップ食パン」レシピはこちら

「オトクッキングクラブ」



基本のレシピ「食パン」

1斤分

食品名	可食量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	加塩 (g)	リン (g)	食塩(g)
でんぷんパンミックス	320	1197	0.6	38	118	2.35
ドライイースト	3	12	1.3	60	33	0
水またはぬるま湯	250	0	0	0	0	0
オリーブオイル	13	120	0	0	0	0
リンゴ酢	4	2	0	34	0	0
合計		1331	1.9	132	151	2.35

【パン焼き器】

メーカー	機種	焼き時間
ツインバード	PY-D537	早焼きコース(2時間50分)
	PY-D532	早焼きコース(2時間50分)
	PY-D432W	早焼きコース(3時間)

□PY-D432W 8,800円(参考価格)

《ワンポイントアドバイス》

- 順番に入れないと発酵がうまくいかない場合があります。
- お使いの機種により取扱が異なる場合があります。
- 長い焼き時間だと発酵しすぎて膨らまなくなります。

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)	エネルギー(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 】

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。

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。

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***

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。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」



甘食

甘食の懐かしい味。発酵いらずで簡単です。

7個分

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんパンミックス	100	374	0.19	12	37	0.7

低リン・ 低加ウム ベーキングパウ ダー	3	10	0	1	0.2	0.5
無塩マーガリン	10	76	0.04	2	1	0
上白糖	50	192	0	1	Tr	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
コンデンスミルク	3	10	0.2	12	7	0
水	30					
合計		700	3.53	61	90.2	1.3
1個あたり		100	0.5	9	13	0.19

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんパンミックスとベーキングパウダーをあわせてふるっておく。

ボールにマーガリンと砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜてから卵、水、コンデンスミルクの順に入れ、そのつどよく混ぜる。

の粉類を加えたらヘラでよく混ぜ、冷蔵庫で15分くらい生地を休ませる。その間にオーブンを220度に温めておく。

鉄板にオーブンシートを敷き、生地をスプーンで丸く7個にわけると。220で7~8分焼く。(7個分)



《ワンポイントアドバイス》

焼いてから冷凍することもできます。

(普通の6cmくらいの甘食 エネルギー315cal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.6g)

「KNさんのレシピ20110205」

蒸しパン

電子レンジで約1分。あっという間に出来上がり。
懐かしい和風蒸しパンです。

2個分

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジッヅウ 先生のでん ぷんパンミックス	50	187	0.09	6	18	0.3
低リン低カリウムベーキ ングパウダー	1.5	5	0	1	0	0.25
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
水またはぬるま湯	40					
合計		238	0.09	7	18	0.55

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

材料をまぜてカップ 2 個に分ける。

かるくラップをして電子レンジ 600W で約 1 分加熱する□



《ワンポイントアドバイス》

ラップに包んでおけば、固くならないのでお弁当にもできます

いろいろなアレンジをお楽しみください。

「レーズン」や「ココア」、「チョコレート」をいれる。

「パオ風」クッキングシートに平たく広げて蒸す。出来上がったパオに野菜や具を挟んでも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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