

# 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。

◆[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」

## 簡単！作り置きで4種類のレシピ



野菜とひき肉を炒めて作り置きしておけば、時間のない時にも便利です。  
その日の気分で味付けを変えられるので飽きません。

お肉も野菜も入っているので、いろいろなメニューを考えなくてもよいので大助かり！

塩味なら「チャーハン（粉末うどんスープ）」

醤油味なら「チャーハン（ラーメンスープ）」

カレー味なら「チャーハン（カレースープの素）」

ソース味なら「チャーハン（焼きそばソース）」

他にも色々お試しください。

（広島臨床栄養研究会レシピ）

## 基本のレシピ「食パン」



1斤分

| 食品名        | 可食<br>量(g) | エネルギー<br>値 (kcal) | たん<br>ぱく質<br>(g) | 加<br>塩<br>量(g) | リン<br>酸(g) | 食<br>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)

広島臨床栄養研究会

《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。

---

# 広島市民講座のお知らせ



今年で33年目になる広島市民講座を開催いたします。  
患者に寄り添った医療内容をテーマに今年も広島医師会館で行ないます。  
是非 お誘い合わせの上ご参加下さい。

[2019市民講座ご案内](#)

---

## □□□とは



□□□とは、中鎖脂肪酸のことです。体脂肪になりにくく、消化吸収がよいのが特徴です。一般的な油に比べると4倍の速さで分解され、すぐにエネルギーとして利用できますので、エネルギー補給に適しています。

# 限定「ラーメンスープ□MCTオイル使用～」



ジソウリ 先生の「ラーメンスープ（しょうゆ味）」はもうお試しになりましたか？ラーメンだけでなく、中華丼、冷やし中華、チャーハンなどが簡単に作れる万能調味料です。

\*\*\*

この「ラーメンスープ」を□□□オイルに変えたら、もっと身体にいいのではないかしら？ということで □□□オイル使用の「ラーメンスープ」を作っちゃいました！  
2020年02月までのお試し商品ですが、好評の場合は定番商品に格上げされるかも？！  
皆様からのご感想をお待ちしております。

\*\*\*

MCTオイル使用 ラーメンスープ しょうゆ味  
9袋入り 300円（税抜）

栄養成分表示（1袋□11gあたり）

エネルギー□□18kcal

たんぱく質 1.2g

脂 質□1g

炭水化物□1g

食塩相当量□1.2g

カリウム 24mg

リ ン 13mg

## レシピ更新「プチフランス風パン」

「プチフランス風パン」のレシピを更新しました。きれいな焼き色をつけるポイントを追加しました。

\*

「ホームベーカリーが無くても焼ける パンのレシピはありませんか？」というご質問をよくいただきます。

ズボラさんでも簡単に作れる「プチフランス風パン（ほったらかし発酵）」のレシピを公開しました。混ぜた生地を冷蔵庫に2～3日入れておくだけで、発酵完了。冷凍保存もできます。



1個（約45gあたり）  
エネルギー110kcalたんぱく質0.16g  
（普通のパン45gあたりの場合：エネルギー119kcalたんぱく質4.2g）

# 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<br>320g | 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」

