

# トマトのパン

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
水またはぬるま湯	250	-	-	-	-	-
リンゴ酢	4	2	0	34	0	0
ジジウ先生の 完熟トマトスープの素	20	97	0.56	116	10	0.5
合計		1308	2.46	248	161	2.85

OTOクッキング倶楽部レシピ20140715

- 焼きあがったら総重量を必ず量っておきましょう。（食べた分の栄養成分を計算する時に必要になります）
- 材料のリンゴ酢は、最後にいれましょう。（ドライイーストにリンゴ酢がかかる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みが悪くなります。