基本のレシピ「食パン」

1斤分

食品名	可食量(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質(g)	ｶﾘｳﾑ	ﾘﾝ	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)

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。