

ブルーベリーパン

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(冬はぬるま湯)	250	-	-	-	-	-
オリーブオイル	13	120	0	0	0	0
りんご酢	4	2	0	34	0	0
ブルーベリー	50	25	0.3	35	5	0
合計		1356	2.2	167	156	2.35

【 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。
ブルーベリーを加えて、スイッチを入れる。



《ワンポイントアドバイス》

お使いの機種により取扱が異なる場合があります。
材料は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。

冬場は気温が低いので40℃程度のぬるま湯、夏場は気温が高いので氷水や冷水を使用して下さい。

◆はちみつ10gを入れても美味しいです。(オトクッキング

倶楽部)

「でんぷんママさんのレシピ」

