## 人参パン

## 1斤分

| 食材名                            | 使用量(g) | エネル<br>ギ[[(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     |
| ト <sup>*</sup> ライイ <b>-</b> 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[]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」

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