

人参パン

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(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

エネルギー□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 神奈川県小田原市鶴宮223-16