

ココアパン

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
砂糖	40	154	0	1	Tr	0
ピュアココア	15	41	2.8	420	99	0
合計		1526	4.7	553	250	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。

続いてオリーブオイル、りんご酢、砂糖、ピュアココアを加え、最後に水を静かに注ぎ込みスイッチを入れる。

焼き上がりの合図がしたら、すぐにパンケースから取り出す。



《ワンポイントアドバイス》

ほんのり甘いココアパンです。甘さはお好みで調整してください。

「管理栄養士 斎藤順子さんのレシピ」



パンが残ったら、生クリームやジャムをのせてスイーツに。(写真は、ココアパン70gホイップクリーム10gイチゴジャム20g)

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