

もち粉入パン

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
ドライースト	3	12	1.3	60	33	0
水(ぬるま湯)	250	0	0	0	0	0
無塩バター	10	76	0.1	0	0	0
でんぷん米用もち粉	10	38	0	8	3	0
バニラエッセンス	数滴					
合計		1323	2.0	108	156	2.35

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

ホームベーカリーにドライースト(添付)、でんぷんパン ミックス、もち粉、水またはぬるま湯、無塩バター、バニラエッセンスの順に入れる。

焼き時間の短いコースで焼く。

スイッチを入れて最初の混ぜ始めの時に、ゴムへらなどで 型のふちについている粉を混ぜ込むようにすると上手に 焼けます。



《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。

ぬるま湯は、冬場は気温が低いので40℃程度、夏場は気温が高いので水道から汲んだ温度で大丈夫です。

バニラエッセンスを加えることで、風味も良くなり、仕上がりがふっくらきめ細かく出来ます。また、もち米粉を少し入れることによりふんわりと出来上がります。

「広島臨床栄養研究会2011.10.15」

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