

丸パン（もち粉入り）

6個分

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	1袋 □320□□	1197	0.6	38	118	2.35
ドライイースト	3	12	1.2	60	33	0
もち粉	10	38	0	0.8	0.3	0.01
ぬるま湯	250	-	-	-	-	-
無塩バター	10	75	0	3	3	0
バコリエセス	少々					
合計		1322	1.8	101.8	154.3	2.36
1個あたり		220	0.3	17	26	0.4

【 作り方 】

バターを湯せん又はレンジで溶かす。

ボールにドライイースト、パンミックス、もち粉、バター、ぬるま湯の順にいれ、ヘラでよく混ぜる。

つやが出るくらいよく混ぜたら、マドレーヌ型に6等分して入れ、40℃で40分発酵させる。

220℃で約20分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

もち粉入り食パンの形を変え、バーガー風にお弁当にも使いやすくしました

無塩バターをオリーブオイルに代えることもできます
残ったパンは密封して冷凍しておきましょう。

「広島臨床栄養研究会20130206」

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

