

基本のレシピ「減塩パンミックス」

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)
減塩パンミックス	300	1104	1.2	33	96	1.26
ドライイースト	3	12	1.3	60	33	0
オリーブ油	13	120	0	0	0	0
リンゴ酢	3	2	0	26	0	0
水またはぬるま湯	230	-	-	-	-	-
合計（一斤分）		1,238	2.5	119	129	1.26

【 作り方 】

ホームベーカリーにドライイースト、パンミックス、ぬるま湯、オリーブオイル、リンゴ酢の順番に入れる。

（注意）ドライイーストも同じ釜に入れます

（注意）ドライイーストにリンゴ酢が触れると発酵が悪くなりますので、**材料を入れる順番は必ず守ってください。**

早焼きコース（焼き時間が3時間くらいの短いコース）で焼く。

焼きあがったら釜から出し、食べやすい大きさに切って計量しておきます。

（ポイント）食事記録をつける際に必要になりますので必ず1枚当たりの重さを計量し、栄養成分を計算してメモしておきます。

《ワンポイントアドバイス》

焼いた当日はもちろん、翌日でももちもちふわふわでサンドイッチがおすすめです。

◆[Nara-chanのカロリーアップ食パン](#) レシピはこちら

「オトクッキングクラブ」

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