

# Nara-chanのカロリーアップ食パン

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
でんぷん米用もち粉	10	38	0	1	0	0
ホットケーキミックス	10	38	0	Tr	3	0.06
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	4	2	0	34	0	0
水またはぬるま湯	250	-	-	-	-	-
合計(一斤分)		1,314	2.5	127	132	1.32

## 【 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、もち粉、ホットケーキミックス、ぬるま湯、オリーブ油、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》

いつもの「減塩パンミックス」をカロリーアップしました。

「Nara-chanレシピ20190320」

