

炊飯器で焼くパン

1/2斤分 釜からこぼれないように通常の1/2の量で焼いてください。

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)
ドライイースト	1/2袋 (1.5g)	6	0.7	30	17	0
水またはぬるま湯	120	-	-	-	-	-
でんぷんパンミックス	1/2袋 (160g)	598	0.3	19	59	1.2
オリーブオイル	8	74	0	0	0	0
リンゴ酢	2	1	0	17	0	0
合計		673	1	66	76	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】



炊飯器の釜に、ドライイーストとぬるま湯を入れてよく溶かす。

残りの材料を順番に入れてヘラで艶が出るまでよく混ぜる。

炊飯器にセットして、保温ボタンを押して10分待つ。

ふたを開けてヘラで軽く混ぜてから保温スイッチを切り、「炊飯予約」ボタンで2時間後に焼きあがるようにセットする。

焼けたら釜から取り出し、あら熱をとる。中の余分な水分を飛ばすため、ラップはしないで冷ましておく。



《ワンポイントアドバイス》

ホームベーカリーで焼くよりもしっとりしたパンになります。

切り分けてラップに包み、冷凍保存しておけば便利です。

ハチミツ5gを加えても美味しいです。

で1時間発酵させた後に、フライパンで焼いてもよいです。

炊飯器で焼くよりも早く焼けるので、すぐ食べられます。

「OTOクッキング倶楽部20211220改訂」

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