



低糖質ピタパン

使用する調理器具

ホームベーカリー
オーブン

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1個（生地約70g）当り

糖質 4.2g

食物繊維 9.2g

※生地のための栄養成分です。

【材料】

低糖質オーツブランミックス	170g	
ドライイースト	3.5g	
食塩	2g	
スキムミルク	4g	
卵（M玉）	1個	
バター（食塩不使用）	10g	（室温に戻しておいて下さい。）
水	180g	

【作り方】

- ① ドライイーストをパンケースに入れ、次にミックス、スキムミルク、塩、卵、バター、水を順次加える。（水は、必ず最後に加えて下さい。）
- ② フタをしてスタートボタンを押し、生地コースで生地を作る。
（イースト容器が付いている機種でも、イーストは直接入れて下さい。）
- ③ 生地を取り出して軽く丸め、乾燥しないようボウル等に入れて20分間休ませる。
- ④ 生地を6等分してそれぞれを丸め、乾燥しないようにして20分間休ませる。
- ⑤ 麺棒等で生地を11～12cmの円形に伸ばして天板にのせ、5～10分間休ませる。
- ⑥ 予熱したオーブンで、280℃で10～12分間焼く。
- ⑦ 粗熱がとれてから半分にカットし、空洞の部分にお好みの具材をはさんでお召し上がり下さい。