



野菜とチーズのリュスティック

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 66g）当り

糖質 3.4g

食物繊維 6.9g

【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	
スキムミルク	4g	
食塩	2g	
卵（M玉）	1 個	
バター	30g	（室温に戻しておいて下さい。）
水	180g	
水菜	60g	（大きめにカットしておいて下さい。）
プロセスチーズ	40g	（賽の目切りにしておいて下さい。）

【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 水菜とチーズを加えて更に軽く混ぜる。
（生地はまとまりません。野菜とチーズがおおまかに生地と混じった程度で結構です。ケースから取り出して手で混ぜても構いません。）
- ④ 生地をボウル等に入れ、20 分間休ませる。
- ⑤ 生地を麺棒で軽く延ばして包丁などで 8 個にカットし、そのまま天板に並べて、温かいところで 50～60 分間発酵させる。（丸めや成型は一切行いません。1 個ずつがいびつな形になりますが、それで結構です。）
- ⑥ 生地の上に刷毛でオリーブオイルを塗り、予熱したオーブンで、220℃で 15 分間焼く。

※水菜の代わりにホウレンソウやルッコラ、季節の葉物野菜等でも結構です。