



## 低糖質なメロンパンの皮 (オーツブラン使用)

使用する調理器具

オーブン

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1枚(約30g) 当り

糖質 4.9g

食物繊維 3.2g

1枚当たりの概算材料費：48円

調理時間：50分(生地の寝かし時間30分を含む)

### 【材料】

低糖質オーツブランミックス	50g	
ソイ de スマート	50g	(微粉碎全脂大豆粉)
エリスマート	20g	
ベーキングパウダー	1g	
卵(M玉)	1個	
バター	40g	(室温で軟らかくしておく)

### 【作り方】

- ① ミックス、ソイ de スマート、ベーキングパウダーをあらかじめ良く混ぜておく。
- ② ボウルにバターを入れ、ホイッパー(泡立て器)で良く混ぜてなめらかにしてから、エリスマートを加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②にほぐした卵を少しずつ加え、ホイッパーで良く混ぜる。
- ④ ③に①を2~3回に分けて加えながらシャモジでサクリと混ぜる。
- ⑤ できた生地を30分ほど休ませた後、7等分し(1個が約30g)、軽く丸めて手のひらで押さえて、直径7cmくらいの円形にのばす。
- ⑥ のばした生地を天板に並べ、予熱した200℃のオーブンで12分間焼く。

※お好みで、生地を丸める際にチョコチップを1個に2g(20粒)くらいを目途に混ぜて焼いてもさらにおいしくなります。その場合の上に記載した数字との違いは、1枚当たりの糖質量が1.2g、材料費が6円くらいのアップです。