



## 白い低糖質食パン

使用する調理器具

ホームベーカリー

調理例の糖質・食物繊維量

食パン1斤（生地 445g）当たり

糖質 26.7 g

食物繊維 55.5 g

### 【材料】（1斤分）

低糖質オーツブランミックス	180 g
ドライイースト	3.5 g
食塩	2 g
スキムミルク	5 g
卵（M玉）	1 個
バター	30 g
水	165 ml

### 【作り方】

- ①ドライイーストをパンケースに入れ、ミックス、食塩、スキムミルク、卵、バター、水の順番に加える。
- ②ふたをして、スタートボタンを押す。

（ご注意）イースト容器が付いているホームベーカリーでも、ドライイーストは直接入れてください。コースが選べる機種では、早焼きコースをお選びください。

※ホームベーカリーやミキサー（キッチンニードラー）で生地を作り、発酵させて、オーブンで焼くことにより、ロールパンなどの小物パンを作ることができます。