



基本の簡単パン

(低糖質オーツブランミックス使用)

ホームベーカリーがなくても手軽に作れるおいしいレシピです。基本の生地を押さえればアレンジ自在です。

総量 約210g あたり	糖質量	10.9g
	食物繊維量	33.2g

材料

低糖質オーツブランミックス	100g
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1/5
砂糖	ひとつまみ
溶き卵	1/2個
ぬるま湯(40℃くらい)	90~100cc
サラダ油またはオリーブ油	大さじ1

作り方



①ボウルにミックスの約半量、イースト、砂糖、塩を入れる。(イーストは砂糖と隣り合わせ、塩は離れたところに置く)



②ぬるま湯をイーストめがけて入れ、卵も加えゴムべらでしっかり混ぜる。残りのミックス、サラダ油も入れ、ひとまとめにする。



③3~5分くらい手でこねる。表面に粉気がなくなり、滑らかになったらOK。



④生地が乾燥しないようラップをかける。大きなボウルに40℃くらいのお湯を半分くらい入れ、生地入りのボウルを浮かべ、全体をラップで覆う。
(冬場はさらにタオルをかけ、発酵開始15分頃に50℃くらいのお湯を足すと温度を保つことができます。)
発酵時間の目安は1.5~2倍に膨らむまで、25~30分です。



⑤軽くガス抜きをし、丸めて焼く。(とじ目をしっかり閉じてください)



⑥180℃に予熱したオーブンで焼く。生地を4~6等分に分けて焼く場合、15分、大きくひとかたまりで焼く場合、25分が目安です。