



みそパン

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個当り プレーン ゴマ入り

糖質 1.8g 2.1g

食物繊維 3.8g 4.2g

1個当りの概算材料費

プレーン：28円 ゴマ入り：33円

調理時間：90分

【材料】

パン de スマートミックス	100g	
ドライイースト	3g	
スキムミルク	3g	
卵（M玉）	1個	（ここでは正味 55g のものを使用）
合せみそ	10g	
サラダ油（大さじ1杯）	14g	
水	75g	
（黒ゴマ）	20g	（お好みで加えて下さい）

【作り方】

- ① スキムミルクを（黒ゴマを加える場合はゴマも）ミックスに良く混ぜておく。
- ② ボウルに卵を入れて良くほぐし、水（寒い時は温水）、卵、イースト、サラダ油、合せみそを加えて、ホイッパー（泡立て器）で良く混ぜる。
- ③ ②に①の約半量を入れてホイッパーで良く混ぜる。
- ④ 残りの①を加えてしゃもじで良く混ぜる。（生地を捏ねる必要はありません。全体が一つの塊になったら生地のでき上がりです。）
- ⑤ できた生地を、温かいところで乾燥しないようにして40分間休ませる。
- ⑥ 生地全体を手で押さえて薄く（7mm～8mm程度に）のばし、包丁やスケッパー等で8枚にカットする。（この時、生地が少しベタつくので、パン de スマートミックスを手粉として使用して下さい。）
- ⑦ 生地を天板にならべ、温かいところで乾燥しないようにして30分間休ませる。
- ⑧ 予熱した200℃のオーブンで12分間焼く。

※みそはご家庭にある有り合せのもので結構です。