



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。