

(村上祥子先生 監修)

## パン・ド・カンパーニュ



使用する調理器具

電子レンジ

オーブン

調理時間の目安：60分

できた製品の糖質量と食物繊維量

1個当り

糖質 13.7g

食物繊維 32.6g

### 【材料】直径15cmのもの1個分（4人分）

低糖質オーツブランミックス	100	g
水	120	ml
サラダ油	大さじ1	(13g)
塩	小さじ1/5	(1g)
ドライイースト	小さじ1	(3g)
打ち粉用の低糖質オーツブランミックス	適量	

### 【作り方】

- 1) 耐熱容器に水、サラダ油、塩を入れて塩がすっかり溶けるまで箸でよく混ぜる。ドライイーストを加え軽く混ぜた後、低糖質オーツブランミックスを加え生地がまとまるまで箸でざっくりと混ぜる。
- 2) 電子レンジ弱（150～200W）で30秒加熱したあと、ふたをして2倍にふくらむまで10～20分ほどおく。
- 3) 打ち粉をした台に生地をのせ、周りを内側に寄せて合わせ目を閉じ、ひっくり返して丸く形を整える。
- 4) 平らな皿にクッキングシートを敷き生地をのせ、電子レンジ弱（150～200W）に30秒かける。
- 5) 取り出してクッキングシートごと天板に移し、濡らして固く絞ったペーパータオルをかけ、生地が2倍にふくらむまで10分ほどおく。
- 6) 中央に縦に2本、ペティナイフで切り目を入れる。
- 7) 200℃に温めたオーブンで20分、切り目が割れて生地が盛り上がってくるまで焼く。