



低糖質の塩パン

使用する調理器具

ホームベーカリー

オーブン

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1個（生地約39g）当り

糖質 2.1g

食物繊維 4.9g

1個当りの概算材料費：44円

調理時間：150分

【材料】

パン de スマートミックス	200g
ドライイースト	5g
スキムミルク	5g
塩	2g
サラダ油	20g
水	240g

【作り方】

- ① ドライイーストをパンケースに入れ、次にミックス、スキムミルク、塩、サラダ油、水を順次加える。（水は、必ず最後に加えて下さい。）
- ② フタをしてスタートボタンを押し、生地コースで生地を作る。（イースト容器が付いている機種でも、イーストは直接入れて下さい。設定されている生地コースの2/3くらいの時間で止めて生地を取り出した方が、形の整ったパンになります。）
- ③ 取り出した生地を軽く丸め、温かいところで乾燥しないようにして40～50分間発酵させる。
- ④ 生地を12等分（1個約39g）に分割して丸め、15分間休ませる。
- ⑤ 生地の片側を手で押さえて「しずく型」にのばし、15分間休ませる。
- ⑥ 生地を麺棒で薄くのばし、先端（幅の広い方）に細長くカットしたバター（5g程度）を置いて巻き込む。（テーブルロールと同様の成形です。）
- ⑦ 温かいところで乾燥しないようにして40～50分間発酵させる。
- ⑧ 焼く前に生地の上に塩を一つまみふりかけて、220℃に予熱したオーブンで12分間焼く。（バターが溶け出して天板に溜りますが、気にせずに焼いて下さい。）

※お好みでカレー粉やブラックペッパー等を少量生地に混ぜてもおいしく出来ます。その場合は最初にミックスに良く混ぜておいて下さい。