



低糖質なメロンパンの皮 (パン de スマートミックス使用)

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 枚 (約 30g) 当り

糖質 4.7g

食物繊維 3.0g

1 枚当たりの概算材料費：47 円

調理時間：50 分 (生地 of 寝かし時間 30 分を含む)

【 材 料 】

| | | |
|----------------|-----|---------------|
| パン de スマートミックス | 50g | |
| ソイ de スマート | 50g | (微粉碎全脂大豆粉) |
| エリスマート | 20g | |
| ベーキングパウダー | 1g | |
| 卵 (M玉) | 1 個 | |
| バター | 40g | (室温で軟らかくしておく) |

【 作り方 】

- ① ミックス、ソイ de スマート、ベーキングパウダーをあらかじめ良く混ぜておく。
- ② ボウルにバターを入れ、ホイッパー (泡立て器) で良く混ぜてなめらかにしてから、エリスマートを加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②にほぐした卵を少しずつ加え、ホイッパーで良く混ぜる。
- ④ ③に①を 2~3 回に分けて加えながらシャモジでサクリと混ぜる。
- ⑤ できた生地を 30 分ほど休ませた後、7 等分し (1 個が約 30g)、軽く丸めて手のひらで押さえて、直径 7cm くらいの円形にのばす。
- ⑥ のばした生地を天板に並べ、予熱した 200°C のオーブンで 12 分間焼く。

※お好みで、生地を丸める際にチョコチップを 1 個に 2g (20 粒) くらいを目途に混ぜて焼いてもさらにおいしくなります。その場合の上に記載した数字との違いは、1 枚当たりの糖質量が 1.2g、材料費が 6 円くらいのアップです。