



ベーコン エピ

使用する調理器具

日本ニーダー製

ミキサー (キッチンニーダーKK81)

発酵器 (PF102)

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1 個当り

糖質 5.1g

食物繊維 10.8

【材料】(6個分)

低糖質オーツブランミックス	200g
食塩	2g
脱脂粉乳	5g
バター	35g
インスタントドライイースト	4g
全卵	1個
水	220g
ベーコン	6枚

【作り方】

1. すべての材料をポットに入れ5分間ニーディングする。
2. ポットにフタをして10分間生地を休める。
3. 15分間ニーディングする(こね上がり温度 25℃)
4. 生地を取り出し、6等分に分割。
5. 生地を楕円形に伸ばし、ベーコンを1枚乗せ、ブラックペッパーを軽く振って巻き込む。
6. 生地をハサミでカットし、左右交互にずらす。
7. 生地が乾燥しないようにして暖かい場所で40分ほど、大きさが3倍程度になるまで置いて下さい。(ホイロ: 33℃、75%)
8. 200℃に予熱していたオーブンに入れる前に生地の上部に溶き卵を塗る。
約15分間焼く