



## 超簡単！ソーダブレッド！

ホームベーカリー、ミキサー、必要ありません！  
ご家庭でパンを作ったことが無い方にも  
簡単にお作り頂けます！

ナッツを混ぜ込んだり、惣菜などをトッピングして  
いろいろなアレンジも楽しめます！

### 材料

A

- ・パンdeスマートミックス
- ・ベーキングパウダー
- ・重曹
- ・塩（ふるっておく）
- ・エリスマート
  
- ・バター（食塩不使用）
- ・プレーンヨーグルト
- ・水（牛乳や豆乳でもOK）

- 50g
- 小さじ1/4
- 小さじ1/4
- 少々
- 小さじ1
  
- 15g
- 大さじ3
- 大さじ2

糖質・食物繊維量(1食分当り)	
パンdeスマートミックス	
プレーン(70g)	
糖質	5.1g
食物繊維	7.6g
いちじく&くるみ(80g)	
糖質	10g
食物繊維	8.5g

～フィリング(使用する場合)～

- ・くるみ(予熱なし170℃のオーブンで10分焼く) 10g
- ・乾燥いちじく 1個

### 作り方



①Aの材料をボールに入れ  
バター、プレーンヨーグルト、  
水の順に加える。



②バターを手でつぶしながら、  
粉っぽさがなくなるまで混ぜる。



③ナッツなどのフィリングは、  
このときに入れます。  
※この画像では入れていません



④かたまりのまま丸めます。  
(又は2等分に分割して丸めます。)



⑤170℃のオーブンで17分～25分  
焼き、完成です。



⑥お好みで、野菜やきのこなど低  
糖質食材をのせてお楽しみ下さい。