



チャバッタ

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60g）当り

糖質 3.3g

食物繊維 7.6g

【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
卵（M玉）	1個
オリーブ油	30g
水	180ml

【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、卵、オリーブ油、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。）
- ③ できた生地を、乾燥しないようにして15分間休ませる。
- ④ 生地を麺棒で厚さ1cm位に伸ばし、包丁などで8枚にカットする。（大きさや形は不揃いになっても構いません。）
- ⑤ 生地を天板に並べ、乾燥しないようにして20分位発酵させる。
- ⑥ 予熱した220℃のオーブンで、15分間焼く。

※ 生地の捏ね上がりから50分位ででき上がる製法です。形や大きさが不揃いになりますが、それがこのパンの持ち味でもあります。横割りにカットし、お好みの具材を挟んでお召し上がり下さい。