



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

- ・低糖質オーツブランミックス 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/4
- ・重曹 小さじ1/4
- ・塩（ふるっておく） 少々
- ・エリスマート 小さじ1

- ・バター（食塩不使用） 15g
- ・プレーンヨーグルト 大さじ3
- ・水（牛乳や豆乳でもOK） 大さじ2

糖質・食物繊維量(1食分当り)	
低糖質オーツブランミックス	
プレーン(70g)	
糖質	5g
食物繊維	8.3g
いちじく&くるみ(80g)	
糖質	9.8g

～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。