



## チョコレート

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 50g）当り

糖質 6.2g

食物繊維 6.0g

### 【材料】

低糖質オーツブランミックス	170g	
ドライイースト	3.5g	
エリスマート	15g	（ミックスに軽く混ぜておく。）
スキムミルク	4g	（ミックスに軽く混ぜておく。）
食塩	2g	
卵（M玉）	1個	
水	180g	（夏場は氷で冷やして使用する。）
バター	30g	
カカオパウダー	20g	（ミックスに軽く混ぜておく。）
チョコチップ	35g	

### 【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、エリスマート、スキムミルク、カカオパウダー、塩、卵、バター、チョコチップ、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 ケースから生地を取り出して軽く丸め、15分間休ませる。
- ④ 生地を10等分（1個約50g）に分割して丸め、15分間休ませる。
- ⑤ 生地を丸め直して天板に並べ、温かいところで40分～50分間発酵させる。
- ⑥ そのまま、または上部をハサミで十字型にカットし、予熱した220℃のオーブンで12分間焼く。

※お好みで、ローストした刻みクルミやアーモンドなどのナッツ類を更に加えても結構です（写真手前のパンは成型時に刻みクルミを加えています）。