



低糖質フォカッチャ

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 110g）当り

糖質 6.4g

食物繊維 13.8g

※生地のための栄養成分です。

【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	
食塩	2g	
スキムミルク	4g	
卵（M玉）	1個	
バター（食塩不使用）	15g	（室温に戻しておいて下さい。）
オリーブオイル	15g	
水	180g	

【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、バター、オリーブオイル、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 生地を取り出して軽く丸め、乾燥しないようボウル等に入れて 15 分間休ませる。
- ④ 生地を 4 等分してそれぞれを丸め、乾燥しないようにして 15 分間休ませる。
- ⑤ 麺棒等で生地を 13～14 cmの円形に延ばして天板にのせ、温かいところで 40～50 分間発酵させる。
- ⑥ 刷毛で生地にオリーブオイルを塗った後、指先で強く押して適度な間隔でくぼみを作り、カットしたオリーブをくぼみに埋めるようにトッピングする。
- ⑦ 予熱したオーブンで、220℃で 12～14 分間焼く。