



## クルミ入り食パン

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

食パン1本当たり

糖質 28.1g

食物繊維 64.3g

### 【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   |               |
| 食塩             | 2g   |               |
| 卵 (M玉)         | 1個   |               |
| バター            | 35g  |               |
| 刻みクルミ          | 60g  | (軽くローストしておく。) |
| 水              | 190g |               |

### 【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、クルミ、卵、バター、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 生地をケースから取り出して軽く丸め、乾燥しないようにして15分~20分間休ませる。
- ④ 生地を2つに分割して丸め、15分間休ませる。
- ⑤ 生地を麺棒で延ばして良くガスを抜き、丸めて食パンケース(ワンローフ型)に2個入れて、生地が等間隔になるように上から手で押さえた後、温かいところで40分~50分間発酵させる。
- ⑥ 予熱した200℃のオーブンで、35分間焼く。

※ここでは容積約1,900mlの食パンケース(いわゆるワンローフ型)を使用しています。生地の量はケースのサイズに応じて適宜調整して下さい。