



パン・オ・フリュイ

(パンdeスマートミックス使用)

「基本の簡単パン」のレシピをアレンジしました。フルーツ、くるみ、クリームチーズをたっぷり加えました。

総量 約340g あたり	糖質量	44.6g
	食物繊維量	34.2g

材料

パンdeスマートミックス	100g
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1/5
砂糖	ひとつまみ
溶き卵	1/2個
ぬるま湯(40℃くらい)	120cc
サラダ油	大さじ1
ローストくるみ、レーズン、クランベリー	各20gずつ
クリームチーズ	50g

作り方



①ボウルにミックスの約半量、イースト、砂糖、塩を入れる。(イーストは砂糖と隣り合わせ、塩は離れたところに置く)



②ぬるま湯をイーストめがけて入れ、卵も加えゴムべらでしっかり混ぜる。残りのミックス、サラダ油も入れ、ひとまとめにする。



③3~5分くらい手でこねる。表面に粉気がなくなり、滑らかになったらOK。最後にクルミとドライフルーツを混ぜ込む。



④生地が乾燥しないようラップをかける。大きなボウルに40℃くらいのお湯を半分くらい入れ、生地入りのボウルを浮かべ、全体をラップで覆う。
(冬場はさらにタオルをかけ、発酵開始15分頃に50℃くらいのお湯を足すと温度を保つことができます。)
発酵時間の目安は1.5~2倍に膨らむまで、25~30分です。



⑤軽くガス抜きをし、生地を麺棒で縦15cm×横20cmに広げる。真ん中にクリームチーズを並べ、端から巻き、とじ目をしっかり閉じる。



⑥お好みでミックスを表面にまぶし、切込みを入れる。180~190℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。