

🍌 オレンジ風味のキャロットズランパン 🍌

【材料：12 個分】

オーツブランミックス	140 g
ドライイースト	3.5 g
スキムミルク	10 g
エリスマート	30 g
食塩	1.5 g
無塩バター	20 g
人参のすりおろし	40 g
鶏卵	50 g
水	100 g
オレンジオイル	10 滴



《1 個あたりの栄養成分》

エネルギー	56Kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	2.4g
糖質	2.2g ※
食物繊維	3.8g
ナトリウム	110 mg
食塩相当量	0.28g

※甘味料除く

【準備】

- ・材料はすべて計量しておく
- ・バターは室温に戻しておく
- ・鶏卵は溶きほぐしておく

【作り方】

- ① ホームベーカリーの中からパンケースを取出し、ドライイーストを入れる。
※イースト自動容器のある機種でも直接パンケースに入れてください。
- ② ドライイーストの上にミックス粉、スキムミルク、エリスマート、食塩、バター、人参のすりおろしを順に加えていく。
- ③ 鶏卵と水を加えたらパンケースをセットし、生地作りコースを選択する。
※独立モードがある機種なら先に“こね”を10分しておく
- ④ ミックスコースでオレンジオイルを振り入れる。
- ⑤ 生地作りが完了したらガス抜き後 12 等分して、生地を丸めてラップをかけ 10 分～15 分生地を休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥ ベンチタイムが終わったら、綴じ目を上にして手で押してガスを抜き、手前 1/3 を折りたたみ、更に奥側の生地も手前に重ね合わせて、つなぎ目をしっかり摘まんで閉じて、楕円型に形成する。
- ⑦ クッキングシートを敷いた鉄板に間隔をおきながら並べて、全体に霧吹きをして 35℃～40℃で 30 分二次発酵させる。
- ⑧ 発酵後、斜めに 3 本クープを入れて 180 度のオーブンで 15 分～20 分少しきつね色が付くまで焼く。
- ⑨ 焼き上がったら網の上などに移動し、冷めたら出来上がり♪