

## 穀物入り食パン



使用する調理器具

日本ニーダー製  
ミキサー（キッチンニーダーKK81）  
発酵器（PF102）

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1個当り  
糖質 31.7g  
食物繊維 52.2g

### 【材料】

ニーディング（1回目）

A パン de スマートミックス	120g	
ドライイースト	5g	
全卵	45g	（約1個）
水	375g	（夏10～15℃、冬15～20℃）

ニーディング（2回目）

B パン de スマートミックス	180g	
スキムミルク	5g	
オートミール	30g	
ひまわりの種	30g	
アマニ	30g	
白ゴマ	30g	
バター	35g	（室温に戻しておいて下さい。）

### 【作り方】

- ① Aをポットに入れ、5分間ニーディングする。  
※ホームベーカリーを御使用の場合は材料A、Bを全て容器に入れ、生地コースを選択してください。容器の容量によって材料の量を調節下さい。
- ② ポットにフタをして10分間熟成させる。
- ③ Bを加えて15分間ニーディングする。（こね上がり温度26～28℃）
- ④ 生地を取り出し、表面を張らせるように丸め乾かないように固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。（10分間）
- ⑤ 生地を2分割し丸めて、乾燥させないようにして15分間休ませる。
- ⑥ 生地を麺棒で楕円形に伸ばし、生地に含んだ空気を押し出す。伸ばした生地を端から巻きます。巻いた後に長さが15cmほどで太さが一定になるように手で成形します。成形した生地をパウンド型に入れ、生地が乾燥しないようにして暖かい場所で30分ほど置き、大きさが3倍程度になるまで待ってください