



低糖質のナン

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

1個（約72g）当り

糖質 4.8g

食物繊維 9.1g

1個当りの概算材料費：75円

調理時間：100分

【材料】

低糖質オーツブランミックス	170g	
エリスマート	3g	
ドライイースト	3g	
スキムミルク	4g	
塩	2g	
卵（M玉）	1個	（ここでは正味55gのものを使用）
バター（食塩不使用）	25g	
水	170g	

【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、エリスマート、スキムミルク、塩、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 できた生地を、温かいところで乾燥しないようにして40分間休ませる。
- ④ 生地を6個（1個約72g）に分けて丸め、10分間休ませる。
- ⑤ 生地を手で薄くのばし、ナンの形に整えて天板にならべる。
- ⑥ 温かいところで乾燥しないようにして15分間休ませてから、予熱した230°Cのオーブンで12分間焼く。