



## 低糖質トルティーヤ

使用する調理器具

オーブン

できた製品の糖質・食物繊維含有量

1個（生地約40g）当り

糖質 2.5g

食物繊維 5.5g

### 【材料】

低糖質オーツブランミックス	100g
ドライイースト	2g
スキムミルク	2g
塩	1g
サラダ油	15g
水	115ml

### 【作り方】

- ① スキムミルクをミックスに良く混ぜておく。
- ② ボウルに入れた水（寒い時は温水）に、塩、イースト、サラダ油を加えて、ホイッパーで良く混ぜる。
- ③ ②に①の約半量を入れてホイッパーで良く混ぜる。
- ④ 残りの①を加えて杓文字で良く混ぜる。（生地を捏ねる必要はありません。全体が一つの塊になったら生地のでき上がりです。）
- ⑤ できた生地を乾燥しないようにして20分間休ませた後、6等分して丸め、10分間休ませる。
- ⑥ 麺棒で生地を直径15cmくらいの円形に伸ばし、天板に並べて乾燥しないようにして20分間発酵させる。
- ⑦ 生地にフォーク等でピケを入れ（ピザを焼く前と同様です）、予熱した240℃のオーブンで、5分間焼く。

※ メキシコのタコスなどと同じイメージで、お好みの具材を巻いたり挟んだりしてお召し上がり下さい。