



フルーツ入りの低糖質プチパン

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（生地約45g）当り

糖質 5.1g

食物繊維 5.1g

1個当りの概算材料費：51円

調理時間：105分

【材料】

パン de スマートミックス	200g	
エリスマート	20g	
ドライイースト	5g	
スキムミルク	5g	
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）	40g	
ドライフルーツ	20g	（あらかじめ細かく刻んでおく）
水	190g	

【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、ドライフルーツ、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 生地を取り出して軽く丸め、温かいところで乾燥しないようにして15分間休ませる。
- ④ 生地を12等分（1個約45g）に分割して丸め、15分間休ませる。
- ⑤ 生地を丸め直して天板にならべ、温かいところで乾燥しないようにして40～50分間発酵させる。
- ⑥ 220℃に予熱したオーブンで12～15分間焼く。

※ここでは少し甘めの味付けにしていますので、お好みにより甘さをエリスマートの量で調整して下さい。