



低糖質メロンパン

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 37g、皮 約 30g） 当り

糖質 8.8g

食物繊維 7.8g

1個当りの概算材料費：89円

（生地：41円、皮：48円）

調理時間：115分

【材料】

低糖質オーツブランミックス	170g
エリスマート	20g
ドライイースト	3g
スキムミルク	5g
食塩	1g
卵（M玉）	1個
バター	25g
水	160g

【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20分間休ませる。
- ④ 生地を12個（1個約37g）に分けて丸め、15分間休ませる。
- ⑤ 生地ของガスを良く抜いて丸め直し、「メロンパンの皮（オーツブラン）」のレシピで作った生地（1枚約30g）を薄くのばしてこの生地を包み、軽く手で押さえて平らな形にして天板に並べる。（お好みで、スケッパー等で上面を押さえて模様をつけて下さい。）
- ⑥ 温かいところで乾燥しないようにして30分間休ませる。
- ⑦ 予熱した200℃のオーブンで20分間焼く。