



白いプチパン (ホームベーカリー使用)

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39g) 当り

糖質 2.2g

食物繊維 5.0g

【材料】

低糖質オーツブランミックス	170g
ドライイースト	4g
スキムミルク	4g
塩	1.5g
バター	25g
ロースト刻みクルミ	50g
水	210ml

【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、スキムミルク、塩、バター、クルミ、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、温かいところで乾燥しないようにして40分間休ませる。
- ⑥ 予熱した220°Cのオーブンで12分間焼く。

※ ここではローストした刻みクルミを加えましたが、何も加えない(プレーンの)プチパンも同じ作り方でできます。お好みで他のナッツ類やゴマなどを加えても結構です。