



## 白いプチパン（手混ぜ）

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32g、クルミ入り・ゴマ入りは約36g）当り

	プレーン	クルミ	ゴマ
糖質	1.9g	2.1g	2.4g
食物繊維	4.3g	4.8g	4.8g

### 【材料】

低糖質オーツブランミックス	200g
ドライイースト	5g
スキムミルク	5g
塩	2g
サラダ油	25g
水	245ml
ロースト刻みクルミ	20g
ロースト黒ゴマ	20g

### 【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（泡立て器）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を加えてしゃもじで良く混ぜる。（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3等分し、1つにはクルミを、もう1つには黒ゴマを手で良く混ぜ込む。残り一つの生地はそのまま何も混ぜず、それぞれ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。
- ⑥ ⑤の生地をそれぞれ5等分（合計15個）して丸め、20分間休ませる。
- ⑦ 生地をガスをよく抜いて丸め直し、温かいところで乾燥しないようにして40分間発酵させる。
- ⑧ 予熱した220℃のオーブンで12分間焼く。