

糀甘酒入り♪

卵・乳不使用のふんわり手ごねパン

【1個分】栄養量

エネルギー 155kcal 食塩相当量 0.5g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～アレルギー対応シリーズ～

【材料(8個分)】

* 強力粉	250g
* 糀甘酒	160g
* オリーブ油	30g
* ドライイースト	3g
* 食塩	3g



米麹から作られる甘酒は
アルコール0%なので
お子様にも安心◎



※こちらの商品を使用しています。

【作り方】

- ① ボウルに糀甘酒とオリーブ油を入れ、電子レンジ(600W)で40秒温め、軽く混ぜます。
(人肌くらいの温かさが目安です。)
- ② ドライイーストと食塩をくっつかないよう両端に加え、①によく浸してから混ぜます。
- ③ 強力粉を加えてひとまとまりになるまで捏ねます。
(ある程度まとまるまでゴムベラを使うと簡単です!)
- ④ ラップをして電子レンジ(200W)で30秒温め、そのまま15分寝かせます。
- ⑤ 8等分し、ガス抜きしながら一つずつ丸め、とじ目を下にして天板に並べてオーブンの発酵機能などを使って40度で30分発酵させます。(1.5倍程度に膨らむまで)
- ⑥ オーブンを180度に予熱します。
- ⑦ 生地の上に強力粉(分量外)を軽くまぶし、180度のオーブンで15分程度焼きます。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます!
みなさんのつくれば
お待ちしております!

卵・乳不使用なのでアレルギーをお持ちの方にもおすすめです。
糀甘酒の自然な甘みとオリーブ油の豊かな風味で砂糖不使用でも美味しく、ふんわりとした食感に仕上がります。簡単な工程で手軽に作れるレシピなので、あえて手ごねで作ってみませんか♪

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士