

～ ご自宅で低たんぱくパンを作いませんか？ ～



ジンゾウ先生の

でんぷんパンミックス

★作り方はとっても簡単！！



用意するもの

①ドライイースト(パンミックスに同梱) ..	3g
②パンミックス	320g
③水またはぬるま湯	250cc
④オリーブオイル	13g
⑤りんご酢	4g

上記材料を①から⑤の順番にホームベーカリーに入れて焼いて下さい。

※お使いの機種によっては取り扱いが異なる場合があります。(3時間程度のコースがおススメです)

※冬場は発酵しにくいので、予めドライイーストを少量のぬるま湯で溶かしてからご使用下さい。

★自分で作ればこんなにお得！！

栄養成分は上記で焼き上げたパン(約500g)の分析結果からの参考値です

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量	価格	
パンミックス	260kcal	0.4g	21mg	30mg	0.5g	85円	約100g(5枚切り1枚分)
A 社食パン	294kcal	4.2g	58mg	36mg	0.4g	168円	約100g(食パン2枚分)
丸パン	314kcal	4.2g	60mg	40mg	0.4g	240円	約100g(丸パン2個分)
B 社食パン	267kcal	0.5g	17mg	23mg	0.7g	186円	約100g(食パン2枚分)
丸パン	292kcal	0.5g	20mg	26mg	0.6g	234円	約100g(丸パン2個分)

★低タンパクで高カロリー！

6枚切りなら1枚あたりのエネルギーは **221kcal**、たんぱく質 **0.3g**※

(1斤分の栄養成分)

広島臨床栄養研究会より

食品名	使用量 (g 又は cc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ドライイースト	3	9	1.1	48	25	0.0
パンミックス	320	1,197	0.6	38	118	2.4
水(又はぬるま湯)	250	-	-	-	-	-
オリーブオイル	13	120	0.0	0	0	0.0
りんご酢	4	2	0.0	34	0	0.0
合計		1,328	1.7	120	143	2.4

※カロリーの計算方法： $1328 \times \frac{\text{食べる量(g)}}{\text{焼き上がり総重量(g)}}$

😊 正しい食事療法のために、焼き上がりの総重量は必ず計ってください。

商品名	価格(税込)	その他
でんぷんパンミックス(320g×3袋)	1,260円	ドライイースト3g×3袋付