

～ 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

ブルーベリーパン



栄養成分		
	1斤(約550g)	5枚切り(約110g)*参考値
エネルギー	1356kcal	271kcal
たんぱく質	2.2g	0.4g
カリウム	167mg	33mg
リン	156mg	31mg
食塩	2.2g	0.4g

材料

- ジンゾウ先生でんぷんパンミックス 1袋 320g
- ドライイースト(添付) 1袋 3g
- オリーブオイル 13g
- リンゴ酢 4g
- 水 250g
- ブルーベリー(冷凍) 50g

作り方

- ① パンケースにドライイースト、続いてでんぷんパンミックスを入れる。
- ② 水又はぬるま湯を注ぎ、オリーブオイル、りんご酢の順に入れる。
- ③ ブルーベリーを加えて、スイッチを入れる。