

～ 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

にんじんパン



栄養成分		
	1斤(約530g)	5枚切り(約100g)*参考値
エネルギー	1342kcal	268kcal
たんぱく質	2.1g	0.4g
カリウム	213mg	43mg
リン	158mg	32mg
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
 - にんじん(すりおろし) 30g

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 すりおろした人参を加えて、スイッチを入れる。