

# 楽ちんふわふわパン(黒こしょう風味)

主食-6

## 楽ちんふわふわパン(黒こしょう風味)

材料《焼き上がり約200g分》

ジンソウ先生のでんぷん ホットケーキミックス	120 g
ジンソウ先生の でんぷん薄力粉	20 g
卵	6 g
オリーブ油	6 g
水	60 g
黒こしょう	お好みで
マーガリン	4 g



### 作り方

- ① 材料をそれぞれ正確に計量する。
- ② ボウルにジンソウ先生のでんぷんホットケーキミックスとでんぷん薄力粉を入れ、軽くスプーンなどで混ぜる。
- ③ ②に卵・オリーブ油・水を全体に回しいれ、黒こしょうを加える。
- ④ 大きめのスプーンでぐるぐる粉っぽさがなくなるまでかき混ぜる。
- ⑤ 型の内側に油（分量外）を薄く塗り④の生地を流しいれ、平にならす。  
（取り出しやすいようにクッキングシートを敷いてもいいですよ）
- ⑥ 180℃に温めておいたオーブンで約25～30分焼く。  
オーブンの種類や型によって焼き時間と温度は異なるので様子を見ながら調節する。
- ⑦ 竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。
- ⑧ 焼きあがったら、型からだして冷まし、焼き上がり重量を計る。



※ 1台分栄養成分×食べる量（g）÷焼き上がり重量（g）で  
1食当たりの栄養成分を求める事が出来ます

例) 焼きあがり193gで食べる量が100gの場合  
エネルギー 595kcal × 100g ÷ 193g = 121kcal  
蛋白質は 0.83g × 100g ÷ 193g = 0.43g

	材料	一台分 (g)	1枚分 - Kcal	たんぱく質 g	加りム mg	リン mg	塩分 g
楽 ち ん ふ わ ふ わ パ ン	ジソウ先生のでんぷん ホットケーキミックス	120	458	0	4	34	0.72
	ジソウ先生のでんぷん薄力粉	20	72	0.06	2	9	0.04
	卵	6	9	0.74	8	11	0.02
	オリーブ油	6	55	0	0	0	0
	水	60	0	0.00	0	0	0
	黒こしょう	0.3	1	0.03	4	0	0
	<b>小 計</b>		<b>595</b>	<b>0.83</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>0.78</b>

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科

以前に紹介した、楽ちんふわふわパンのアレンジ版です。  
黒こしょうを加えることでホットケーキミックスの甘味を消し、  
食事向きのちょっと大人な味にアレンジしています。  
黒こしょうはお好みで調節してください。

黒こしょうのかわりに紅茶の茶葉や低たんぱくチョコなどを加えてもおいしいですよ♪  
また、使い捨てのカップケーキの型で焼いたら持ち運びしやすいですね。

パエリアに添える分量として1/8サイズを目安としていますが、