

# 楽チンふわふわ食パン



ホットケーキミックスは発酵いらず！  
材料を混ぜて焼くだけで、ふわふわ食パンの出来上がり。  
蛋白質の95%が動物性蛋白質で、さらに既製品の  
低蛋白パンよりリーズナブル！  
オリーブ油がなければサラダ油で良いですよ。

## 材料

---

9×9.5×18.5cmの型1台分

ふわふわパン

でんぶんホットケーキ

ミックス 275g

でんぶん薄力粉 45g

卵 15g

オリーブ油 15g

水 150g

## 作り方

1. 型の内側にサラダ油（分量外）を適量塗っておき、底にクッキングシートを敷く
2. 材料をそれぞれ、正確に計量する
3. ボウルに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
4. 3に卵・オリーブ油・水を全体に回し入れる
5. 大きめのスプーンでぐるぐると粉っぽさがなくなるまでかき混ぜる
6. 1の型に5の生地を流し入れ、平にならす
7. 190℃に温めておいたオーブンで約25～30分焼く  
（オーブンの機種や型によって焼き時間と温度は異なりますので様子を見ながら調節してください）
8. 竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり
9. 焼きあがったら網の上で冷まし、焼き上がり重量を量る



※ 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) 食べる量が100gの場合

エネルギーは  $1374 \text{ kcal} \times 100 \text{ g} \div 456 \text{ g} = 301 \text{ kcal}$

蛋白質は  $1.9 \text{ g} \times 100 \text{ g} \div 456 \text{ g} = 0.4 \text{ g}$

		1台分分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ふ わ ふ わ 食 パ ン	でんぷんホットケーキ ミックス	275 g	1051	0	1.7	9	78
	でんぷん薄力粉	45 g	162	0.1	0.1	5	21
	卵	15 g	23	1.8	0.1	20	27
	オリーブ油	15 g	138	0	0	0	0
	水	150 g	0	0	0	0	0
	<b>1台分栄養成分</b>			<b>1374</b>	<b>1.9</b>	<b>1.9</b>	<b>34</b>

■ 動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養課