



ゲンプンのT・Tパンミックスレシピ

材料：（約1斤分）

T・Tパンミックス	400g
サラダ油	45g
砂糖	35g
牛乳	30g
バター（有塩）	10g 食塩相当量 0.19g/10g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	175g～200g
ホームベーカリー	



ご用意下さい。

表記は全てグラムになっています。

作り方：

- 1 ボールにパンミックス・砂糖・塩を入れてよくかき混ぜます。
- 2 良く混ぜたらホームベーカリーに入れて**早焼きのスイッチ**を入れます。サラダ油・牛乳・バター・水を入れます。ドライイーストはホームベーカリーに自動投入機能が付いていればホームベーカリーの説明書に沿ってセットしてください。
自動投入機能が付いていない場合は、こね始めてから15分ぐらい経ってから直接入れてください。
- 3 スイッチが切れたら焼き上がりです。



ワンポイントアドバイス

通常のパンは焼きあがったらすぐに取り出してザルの上で粗熱を取りますが、低たんぱくのパンは、焼きあがったら約20～30分ほど蓋をしたまま放置しますとしっかりとパンになります。この場合ホームベーカリーの保温機能が自動で働きますので、コンセントを必ず塩はバターが有塩の場合でも無塩の場合でも入れなくても大丈夫です。総量で2g～3gくらい入れるとパンの味がしまります。



注意

水の量はホームベーカリーのメーカーによって違ったり食べる方の好みによって違ったりしますので一度185g（cc）で焼いてみて増減させてください。

アルカリイオン水やミネラルウォーターを使うと膨らみが悪くなることがあります。

成分表 100g当り（焼き上がり時 計算値）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
312kcal	32.4g	2.3g	8.6g	56g	0.5g	136.6mg	41.6mg	34.8mg	0.34g

注）同じ材料、同じ分量でもホームベーカリーのメーカーやその日の天候などによって焼き上がりの重さが変わります。したがって焼き上がりの水分量等の関係で成分も若干変化します。（焼き上がりの重さが軽ければ水分が少なく成分値が高くなり重ければ水分量が多く成分値が低くなります。）
上記の表は残留水分の平均値から計算しています。

フェニルアラニン（計算値） 115mg

チロシン（計算値） 57.5mg

ロイシン（計算値） 172.5mg

メチオニン（計算値） 46mg



GUNPUN

販売元・お問い合わせ先

〒377-0008 群馬県渋川市渋川2835-3

株式会社 **ゲンパン**

TEL 0279-60-0006 FAX 0279-60-0007

E-mail gunpun@gunpun.com

HP <http://gunpun.com>