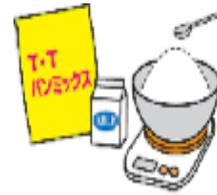




# グンプンのT・Tパンミックスレシピ オーブン編



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塩分相当量	0.19g/10g
塩	2g	
ドライイースト	3g	
ショートニング	3g程度	
水	175g～200g	

ご用意下さい。

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 良く混ぜたらサラダ油・牛乳・バター・水を入れて良く混ぜたらドライイーストを入れさらによく良く混ぜます。  
混ぜたら1斤用の型にショートニングを塗ってから型に生地を入れ36℃前後で湿気のある様な場所で40分～50分発酵させます。
- 3 オーブンの下の段を使い190℃～200℃くらいに予熱が終わったオーブンに発酵の終わった生地を入れ約30分程度焼き上げて出来上がりです。（お使いのオーブンによって変わってくると思いますので温度や時間を調節してください。）



## ワンポイントアドバイス

基本的に普通のパンを焼く時と一緒にですが（オーブンの温度や焼き時間等）生地が普通のパンと違いかなり緩いので普通のパンの様に生地をまとめられません。したがってロールパンなどの成形してから発酵させるようなパンは不向きです。（水分量を少なくすれば出来ない事はありませんが発酵が上手くいかず膨れない為に硬いパンが出来てしまいますのでご注意ください。）

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

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場合があります。

成分表 100g当り（焼き上がり時 計算値）

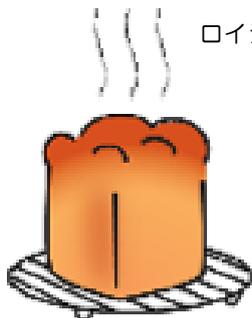
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
312kcal	32.4g	2.3g	8.6g	56g	0.5g	136.6mg	41.6mg	34.8mg	0.34g

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 **グンプン**

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

E-mail [gunpun@gunpun.com](mailto:gunpun@gunpun.com)

HP <http://gunpun.com>