

# 5 抹茶干し柿パン

主食



## 食事バランスガイド



**主食** (ごはん/パン/麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻料理) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度    野菜料理5皿程度    肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度    牛乳だったら1本程度    みかんだったら2個程度

### 【材料】1斤分

生クリーム	50cc
水	140cc
強力粉	250g
抹茶	4g
砂糖	24g
塩	4g
無塩バター	18g
インスタントドライイースト	3g
干し柿	40g

### 【作り方】

- ① インスタントドライイーストまでの材料を、材料表の上から順にパンケースに入れて、食パンコースをスイッチオンする。
- ② 干し柿を湯通しして5mm程度に刻む。
- ③ ミックスコールが鳴ったら、②を入れて、焼き上がりを待つ。ミックスコールがない場合はこね機能の終わる直前(3分前)に入れる。

《1人1/6斤 栄養量》 エネルギー 241Kcal たんぱく質 5.2g 脂肪 7.0g 塩分 0.7g

《ワンポイントアドバイス》 インスタントドライイーストは塩に触れると発酵が悪くなるので、離して入れてください。