

プルーンブレッド

しっとりもちもち、ほのかに感じるプルーンのやさしい香り

材料(1斤分・6枚分)

強力粉…270g

スキムミルク…10g

プルーンピューレ…30g

砂糖…28g

塩…5g

冷水…190ml

ドライイースト…小さじ1(3g)

下準備

*強力粉はふるっておく。

POINT

プルーンピューレはスプレッドとしても活用できます。

作り方

1 ホームベーカリーのパンケースに粉とAの材料を入れ(写真①)、まわりから冷水を注ぐ。

2 ドライイーストはイースト容器に入れ、フタをしてスタートさせる。

3 焼き上がったら、取りだし、パンケースからはずし、網の上で冷ましておく。

丸パンの作り方(9個分)

1 ホームベーカリーの「生地作りモード」で生地を作る。

2 1をガス抜きし、9等分(1個60g位)にし、丸めて、20分ベンチタイムをする。

3 2を丸め直し、オーブンシートを敷いた天板に並べ、35~40℃で45分位一次発酵させる。(写真②)

4 3に霧ふきをし、200℃のオーブンで13分位焼き、パンを網の上で冷ましておく。



プルーンブレッド◎1枚あたり

プルーンピューレのみの場合—199kcal 食物繊維—1.60g

バターの場合—————228kcal 食物繊維—0.38g

