

簡単レシピ(パン)

パンが好きだけど手間がかかるし、たくさんできて食べ過ぎてしまうし・・・とお悩みの方に発酵の手間を省いて作れるパンをご紹介します。

今回は **ホットケーキミックスで作るパン** をご紹介します。
今回の分量でパンが8個作れますので、半分量にして作ると食べ過ぎの予防になりますよ。

【材料】 8個分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・無糖ヨーグルト 60g
- ・卵 1個(50g)
- ・粉チーズ 大さじ2弱(10g)
- ・小麦粉 適量

【作り方】



1. ボウルに卵を割り入れ、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。その中にホットケーキミックスをふるいながら加え、粉チーズも加えてよく混ぜ合わせ、種を作る。



2. まな板などに小麦粉を振り、その上に種を8等分にして置き、小麦粉を振りながら丸める。



3. オーブンを予熱で180°Cに熱し、15-20分加熱する。
4. 中まで火が通り、焦げ目が付いたらオーブンから取りだす。



・焼き立ては柔らかくておいしいのですが、時間がたつと硬くなります。できるだけ少量で作り、食べきるようにしましょう。

1個で123kcal,炭水化物20.9gと高カロリー、高糖質なパンです。食べ過ぎないように注意しましょう！



