

5月の糖尿病教室で提供したおやつです

99kcal

よもぎあんぱん

〈材料〉	1人分	10人分
強力粉	12g	120g
薄力粉	3g	30g
よもぎ	0.5g	5g
砂糖	1.5g	15g
食塩	0.2g	2g
無塩バター	1.5g	15g
ドライイースト	0.3g	3g
牛乳	11g	110g
こしあん	12g	120g
桜の花	1枚	10枚
溶き卵	適量	

一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.0g
炭水化物	16.2g

〈作り方〉

- ①ホームベーカリーに粉類・よもぎ・砂糖・塩を入れ、一度混ぜてからイーストを加えスタートし、生地がまとまったら途中でバターを加えるあとは発酵までおまかせ(約1時間)
- ②生地1個約30gで10分割し、丸めて15分休ませる
- ③あん1個12gを10個丸めておく
- ④②の生地を広げ、③のあんを包みオーブンシートを敷いた鉄板にとじ目を下にして並べ、包んだ生地の上に桜の花をのせる
- ⑤オーブンの発酵機能で40℃で30分二次発酵させる
- ⑥オーブンを180℃に温めている間に刷毛で溶き卵を塗り、180℃12分焼く