

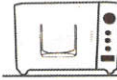
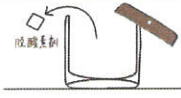


お好みにより2種類を使い分けて 簡単手作りが楽しめます♪

『パック de 蒸しパン(甘くない 食事パンタイプ)』 9月新発売

★HPにて「甘くない 食事パンタイプ」の予約販売 好評受付中！

【基本材料】 【基本の作り方】



加熱時間の目安	
500w	600w
3分	2分30秒



(注)「甘くない食事パンタイプ」の場合は、水(約120cc)になります

《ポイント》◆ふわふわした食感にする場合・・・水を炭酸水に変更

◆生地をしっとりしたい場合・・・油約20cc(大さじ1)+水又は豆乳(・・・線まで)に変更*
油はお好みのものでよいですが、生地を練った後でなたね油やオリーブオイルをサッと混ぜて下さい

◆果汁100%のリンゴジュースやメープルシュガー等でお好みの甘さの蒸しパンが作れます。
◆粗熱をとり温めた包丁でスライスするときれいに切れます。



★できたてふわふわの
「蒸しパン」をどうぞ！

★HPでは 送料無料のお試し品、お得な5袋セットもご用意しています。

★下記をご参考にお好みのものを入れてアレンジを楽しんでください！

新商品 甘くない食事パンタイプ(乳酸菌100億個入) 基本レシピ

カラフルな蒸しパン

●ミックスベジパン

リンゴジュース120cc
(具) ミックスベジタブル、ベーコン
を炒めたもの



和風みそ味

●味噌味蒸しパン

味噌汁40cc+豆乳80cc+砂糖小1
(具) かぼちゃ薄切り25g、
水菜15g+青ネギ+ちりめん6g



レンコンの
シャキシャキ食感が美味しい◎

●きんぴら蒸しパン

豆乳60cc+水60cc
(具) 根菜きんぴらのみじん切り50g
(レンコン、ゴボウ、人参)



金時豆の甘さが美味★

●金時豆蒸しパン

豆乳120cc (*甘い生地にした
場合はリンゴジュース120cc)
(具) 金時豆の甘煮 適量



バナナを飾って◎

●チョコマーブル蒸しパン

りんごジュース120cc
(具) ココアをお湯で溶いたもの+チ
ョコチップ適量+
バナナ少々(飾り)



色々な味が楽しめる♪

●揚げパン

豆乳120cc
細くカットして、油でサッと揚げる
①砂糖、②シナモンシュガー、
③きなこ砂糖をかける



酵母、イースト、発酵不要！ サンドイッチやレーズンパンもOK♪

●サンドイッチプレート(蒸しパンに切り目を入れABCの具材を挟む)

【材料】

- パック de 蒸しパン(食事パン) 1袋 } 生地
- 豆乳・・・120cc

★Aの具材 { ロースハム1.5枚、トマト1/8個、
グリーンリーフ、マヨネーズ

★Bの具材 { サラダチキン 1/4個(手で裂く)

《にんじんサラダ》*をあわせたもので人参をあえる

- *人参1/6本(ピーラーでリボン状に)
- *酢、粒マスタード、オリーブオイル 各大1/2
- *砂糖、塩、こしょう 少々
- *レモン、黒オリーブ(トッピング用)

★Cの具材 { ベーコン20g(こんがり焼く)、
アスパラガス1本(塩ゆでし、5~6cmに切る)
紫キャベツ 1~2枚(千切り)



※酒粕パウダーのアルコール分
は、加熱すると飛んで0%にな
るので風味だけが残りパンのよ
うな風味になります。
*シールド乳酸菌(森永乳業株
の商標)は、乳アレルギーでも
安心なヒト由来の乳酸菌です。
*ソルガムの星とハートのバス
タをフライしてサラダにトッピ
ングしています

●レーズン蒸しパン(豆乳の生地+レーズンを加えてさっくり混ぜ、レンチン)

【材料】

- パックde蒸しパン(食事パン)1袋
- 豆乳120cc、レーズン25g(ぬるま湯適量に入れ戻しておく)
- *他のドライフルーツも おすすめ！



●カラフル野菜カレーパン(豆乳の生地+★カレー味野菜をレンチン)

【材料】

- パックde蒸しパン(食事パン) 1袋
- 豆乳120cc
- ★カレー味の野菜(荒熱をとっておく)
- (粗目みじん切り野菜+下記調味料を耐熱容器に入れ、レンジ加熱(600W 2~3分)
- *玉ねぎ15g、人参10g、パプリカ15g
- *パセリ、カレー粉各大1/2、
- *塩、こしょう 少々



ご注文・お問い合わせは、下記へどうぞ！

中野産業株式会社

フリーダイヤル 0120-05-1345 Fax 087-816-7178

http://www.w-sorghum.com

