

栄養士さんが教える 『パンが主食のバランス食事』



✂️ 基本のパン生地

材料（15人分）

強力粉	500 g
砂糖	大さじ 3
塩	小さじ 2
スキムミルク	大さじ 2
油脂類	大さじ 3
ドライイースト	小さじ 2
水	300～400 cc
溶き卵	適宜

作り方

- ① 強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、油脂の分量をはかり、ボールに入れる。
- ② イーストを加える。
- ③ 全体を手で混ぜて水を少しずつ加えながらこねる。（水の分量はその時の様子で加減する）
- ④ 生地に弾力がでてきて、表面がなめらかになってきたらボールに油をひき、生地を入れ、ラップをしてしばらくおく。（一次発酵）
- ⑤ 元の大きさから2倍くらいになったら分割し、パンの形に成形してしばらくおく。（二次発酵）
- ⑥ 表面に溶き卵をぬりオーブンで焼く。（目安：180℃、12分程度）

✂️ フライパンで焼くパン

材料（4人分）

- ・基本のパン生地
- ・パン生地に入れる好みの具材
- （例）きんぴら入りパン 肉まん風パン 野菜炒め入りパン 等

作り方

- ① 生地に好みの具材を包む。
- ② フライパンに水 20 cc くらいを入れ、クッキングシートをして、分割した生地を並べる。
- ③ 蓋をして弱火で 8～10 分焼く。
- ④ 上下を返してさらに 10 分程焼く。

あまったおかずや作り置きのお惣菜等を活用してみましょう。

～パンだけの食事、していませんか？～

パンの主な栄養素は炭水化物です。パンだけの食事をしてしまうと、炭水化物以外の必須栄養素（たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）が不足し、栄養バランスに偏りが生じます。

パンを主食にする時も、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べるようにしましょう。

私たちの身体は食べた物で出来ています。元気で動ける身体作り、病気になりにくい身体作りを心がけましょう。

エネルギー	587kcal	脂質	10.4 g
たんぱく質	27.6 g	食塩	2.0 g

✂️ 鶏むね肉入りカレースープ

材料（4人分）

鶏むね肉	200 g
玉ねぎ	120 g
キャベツ	200 g
人参	80 g
こしょう	少々
カレー粉	4 g
にんにく	少々
バター	12 g
パセリ	少々

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は薄く千切りにして水にさらしてから、水気をきっておく。
- ④ ①② を入れ炒める。
- ⑤ スープ 600 cc を入れて煮る。
- ⑥ 材料が煮えたら塩こしょう、カレー粉で調味する。

✂️ もやし、きゅうり、トマトのサラダ

材料（4人分）

もやし	200 g
きゅうり	80 g
トマト	120 g
玉ねぎ	40 g
酢	15 cc
砂糖	3 g
塩	1.5 g

作り方

- ① もやしは茹でて水気を切る。
- ② きゅうりは千切り、トマトはくし形に切る。
- ③ 玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ④ ①②③ を甘酢で和える。