

ヨーグルトパン



<材料 4 人分>

強力粉	100g (カップ 1 弱)
ベーキングパウダー	4g (小さじ 1)
重曹	0.4g
三温糖	14g (大さじ 1 強)
塩	0.4g
ヨーグルト (無糖)	60g (大さじ 4)
オリーブ油	20g (大さじ 1 弱)

<作り方>

- ① ボウルに強力粉、ベーキングパウダー、重曹、三温糖、塩を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にオリーブ油、ヨーグルトを入れて、指先で混ぜながら粉全体をなじませる。生地がそばろ状になってきたら手のひらで、生地が手につかなくなるまでこねる。(生地がまとまらない時はオリーブ油を足して調節する。)
- ③ 丸く成形し、170℃のオーブンで 15 分ほど焼く。

☆☆ポイント☆☆

こねる時間が短いと出来上がりが固くなるため、しっかりこねておきましょう♪

棒状に成形しても食べやすいです♪



ヨーグルトとオリーブ油で作る簡単でヘルシーなパンです♪

