

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

ピタソバパン

●特産品●

ソバ粉

●出品者●

西方町 大橋 育子さん

お薦めのことば

お好みの具を詰めて家族と一緒に楽しめる。



ピタソバパン

材 料 (4人分)

- 強力粉 300g
- そば粉 100g
- ドライイースト 小さじ2
- めるま湯 270cc
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1強
- バター 大さじ1
- 打ち粉 適量
(強力粉又は薄力粉)

- 《具》
- ◆ ポテトサラダ
 - ジャがいも 中2個
 - きゅうり 1/2本
 - 人参 1/3本
 - さやべつ 3枚
 - ゆで卵 1個
 - マヨネーズ 大さじ3
 - 塩 少々
 - しょう油 少々
 - 牛乳 大さじ1
 - ◆ 野菜サラダ
 - サニーレタス 4枚
 - トマト 1個
 - きゅうり 1/2本
 - ハム 4枚

一人分の栄養価

- エネルギー..... 606 kcal
- たんぱく質..... 20.9 g
- 脂 質..... 13.3 g
- カルシウム..... 72 mg
- 鉄 3.1 mg
- 塩 分..... 2.5 g

献立のヒント

- コンソメスープ
- フルーツヨーグルト

一口 アドバイス

- 中に詰める具によって、おやつにも軽食にもなる。
例えば (ジャム、バナナ+生クリーム)、(鶏肉の照り焼き+野菜)、(ゆで卵+野菜)

作り方

① イースト、砂糖、お湯をボールに入れてませ、発酵させる。

② ①にその他の材料を加えよく混ぜ、まとめる。

③ バターを練り込み、しっとりとするまでこね上げこしを出す。

④ オープンの発酵機能を利用し、25倍に膨らんだら終了。

⑤ 1/6分分に切り分け、まるめて布巾を掛けて休ませる。

⑥ 打ち粉を振りながら中の空気を逃がさないように伸ばす。

⑦ 冷めたら半分に切り好きな具を挟む

※焼きすぎに注意

250℃に
暖めたオーブンで4、5分焼く。
(プーと膨らみ焼き色が少し付く程度)

※好きな具を詰める