

調理時間の目安
約100分

プルーンブレッド(プルーンパン)

下準備

プルーンピューレの作り方

●プルーンピューレ：作りやすい分量

100gにぬるま湯50mlを加え、フードプロセッサーなどでペースト状にする。

カリウム
食物繊維

★材料(パンケース1個分)★

- ① 小麦粉(強力粉).....230g
砂糖.....14g(大スプーン1)
スキムミルク.....8g
塩.....3g(小スプーン1/2)
プルーンピューレ(下準備参照).....25g
水.....150ml
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
.....4g(小スプーン1 1/3)

プルーン(赤ワインなどお好みの酒につけて5mm角に切る)
.....40g
お好みの酒.....適量

★作りかた★

- ① 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにパン用羽根をセットし、①とプルーンピューレを入れ、水を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にプルーンを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン→食パン、具材→自動投入(混ぜ)で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り出す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースを横にして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。