

糖質オフのダイエット & 健康パン

特許取得

国内産 100% 焙煎小麦ふすま微粉末使用

小麦粉・でん粉ゼロ

待望の家庭用が**新登場！！**

お問合せ

ご注文

新発売

パン de スマート[®] 家庭用素材

内容量 1 Kg / 袋
【価格】 1,800 円 / 袋(税込、送料別)

原材料 小麦たんぱく、小麦ふすま(国産)、シトラスファイバー、食塩、
増粘多糖類、(原材料の一部にオレンジを含む)
賞味期限 製造日より1年
直射日光、高温多湿を避け常温にて保管して下さい。
送料 全国一律お届け先1箇所につき
5袋まで630円、10袋まで945円、15袋まで1,260円(税込)



パン de スマートの3大特長

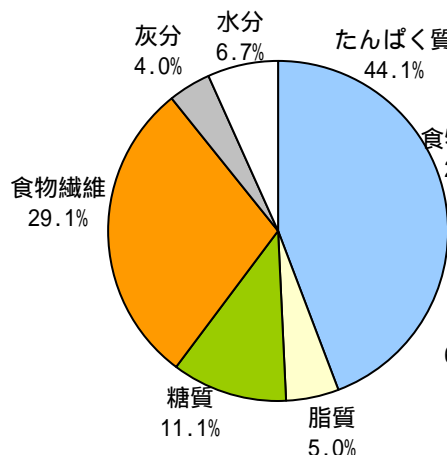
1. 低糖質 小麦粉の16%
2. 高食物繊維 小麦粉の約11倍
3. 高たんぱく質 小麦粉の約4倍

栄養成分表

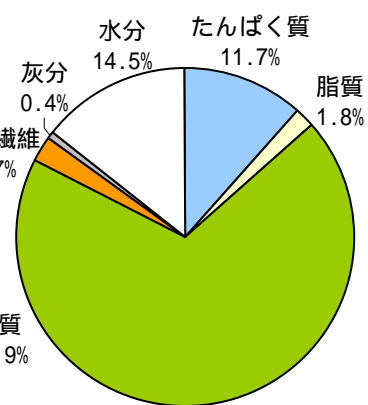
	パン de スマート家庭用素材 100g 当り	小麦粉(強力粉) 100g 当り
エネルギー	304 Kcal(17% オフ)	366 Kcal
たんぱく質	44.1g(3.8倍)	11.7g
脂質	5.0g	1.8g
糖質	11.1g(84% オフ)	68.9g
食物繊維	29.1g(10.9倍)	2.7g

五訂日本食品標準成分表より算出

パン de スマート家庭用素材



小麦粉(強力粉)



パン de スマートをこれまで冷凍宅配して参りましたが、自宅でパンを作りたいとの数多くの消費者のご要望にお応えし、このたび**パン de スマート家庭用素材**を発売するに至りました。是非、ご自宅で**パン de スマート**作りにチャレンジしてみてください！

パン作りは、小麦粉を使用するのと基本的には変わりません。ご家庭にホームベーカリー(家庭用自動パン焼き機)をお持ちの方はそのままご利用できます。

ホームベーカリーをお持ちでない方は、少し高額にはなりますがこの際日本ニードー製ミキサー及び発酵器を購入されることをお勧めいたします。本職のベーカリー顔負けの**パン de スマート**が味わえます。また、コッペパン、プチパン、食パン、ピザなどお好みに応じた色々なパンが楽しめることから、糖質制限やダイエットを目指しておられる方々にきつとご満足いただけるかと思えます。

(1) ホームベーカリー使用の場合

(山型食パン)



パン de スマート家庭用素材	200 g
ドライイースト	5 g
エリスマー (甘味料)	4 g
スキムミルク	5 g
塩	2 g
全卵	1 個
無塩バター	35 g
水	200 g

バターは室温に戻しておいて下さい。

エリスマー (エリスリトール 99.4%、アセスルファム K 0.6%)
砂糖の 2 倍の甘味度

粗塩をご使用になれば塩味がまろやかになります。

(作り方)

ドライイーストをパンケースに入れ、次にミックス、スキムミルク、エリスマー、塩、全卵、無塩バター、水を順次加える。
フタをし、スタートボタンを押す。

(注意事項)

イースト容器が付いている機種でも、イーストは直接入れて下さい。

(糖質及び食物繊維含量)

最終焼成品の糖質及び食物繊維含量 (五訂日本食品標準成分表より算出) は以下の通りです。

	糖質含量/個	食物繊維含量/個
食パン1斤(400g)	25.6g(86%オフ)	59.8g(6.5倍)
食パン1枚(67g) (6枚スライス)	4.3g(86%オフ)	10.0g(6.5倍)

カッコ内は、一般的な小麦粉使用の市販品との比較です。

(バラエティーによる糖質アップ量)

お好みに応じて以下の材料を加え練りこみますと、味・食感のバラエティーが楽しめます。

材料	糖質含量/100g 五訂日本食品標準成分表	お薦め添加量 パン de スマート200g当り	糖質アップ量 食パン1枚/6枚当たり
ゴマペースト	1.4g	20g	0.05g
クリームチーズ	2.3g	20g	0.08g
アーモンドプードル	9.3g	20g	0.31g
シナモン	79.6g	0.5g	0.07g
蜂蜜	79.7g	5g	0.66g

ゴマペースト (タヒニペースト)

(2) 日本ニーダーのミキサー、発酵器使用の場合

ミキサー(キッチンニーダーKK81)
価格：35,490円(税込、送料込)
容量：250g～800g



発酵器(PF101)
価格：39,795円(税込、送料込)
温度設定範囲：24～41 (室温以下にはなりません)



購入ご希望の方は、下記の注文書にてご注文下さい。

ご注文

ミキサー又は発酵器の注文と同時にパン de スマート素材を1kg以上購入された方を対象に、チャレンジ試作用として、パン de スマート家庭用素材1kg(ミキサーと発酵器の両方購入の方には2kg)を無料にてお送りします。

詳細説明は日本ニーダー(株)のホームページ (<http://kneader.jp>) をご覧下さい。

(コッパン&プチパン)



ニーディング(1回目)

A	パン de スマート家庭用素材	120g
	ドライイースト	5g
	エリスマート(甘味料)	4g
	全卵	45g(約1個)
	水	375g

水の温度は、夏10～15、冬15～20でご使用下さい。

エリスマート(エリスリトール99.4%、アセリウムK 0.6%)
砂糖の2倍の甘味度

ニーディング(2回目)

B	パン de スマート家庭用素材	180g
	スキムミルク	5g
	塩	2g
	無塩バター	55g
	溶き卵(塗り卵用)	適量

バターは室温に戻しておいて下さい。

粗塩をご使用になれば塩味がまろやかになります。

(作り方)

Aをポットに入れ、5分間ニーディングする。

ポットにフタをして10分間熟成させる。

Bを入れて15分間ニーディングする。

生地のコねあがり温度は26~28℃を目標にして下さい。

生地を取り出し、表面を張らせるように丸め乾かないように固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。(10分間)

コッペパンは、70g分割丸めて、乾燥させないようにして15分間休ませる。プチパンは35gに分割丸め後ホイロに入れる。

コッペパンは、生地を麺棒で楕円形に伸ばし、生地に含んだ空気を押し出す。手で転がし丸めながら、幅16cmの円筒形に伸ばす。閉じ目を下に天板にのせる。醗酵(35~38℃ 約60分) 目安は、3倍程度に膨らむまで発酵させる。

オーブンに予熱を入れる(230℃)。溶き卵を刷毛で薄く塗り、3分待って焼成する。(220℃、コッペパン15分、プチパン10分)

(糖質及び食物繊維含量)

最終焼成品の糖質及び食物繊維含量(五訂日本食品標準成分表より算出)は以下の通りです。

	糖質含量/個	食物繊維含量/個
コッペパン(57g)	3.3g(88%オフ)	7.9g(6.9倍)
プチパン(29g)	1.7g(88%オフ)	4.0g(6.9倍)

カッコ内は、小麦粉使用の市販品との比較です。

(バラエティーによる糖質アップ量)

お好みに応じて以下の材料を加え練りこみますと、味・食感のバラエティーが楽しめます。

材料	糖質含量/100g 五訂日本食品標準成分表	お薦め添加量 ミックス300g当たり	糖質アップ量 コッペパン1個当たり
ゴマペースト	1.4g	30g	0.04g
クリームチーズ	2.3g	30g	0.06g
アーモンドプードル	9.3g	30g	0.25g
シナモン	79.6g	1g	0.07g
蜂蜜	79.7g	10g	0.72g

ゴマペースト(タヒニペースト)

プチパン1個当たりの糖質アップ量は、コッペパンの半分になります。

サンドする場合は、比較的糖質の少ない以下の材料がお薦めです。

材料	糖質含量/100g 五訂日本食品標準成分表	お薦めサンド量 コッペパン1個当たり	糖質アップ量 コッペパン1個当たり
焼き鳥	ゼロ	20g	ゼロ
ツナ缶	0.2g	15g	0.03g
マヨネーズ	0.2g	5g	0.01g
ゆで卵	0.3g	15g	0.05g
ローストビーフ	0.9g	20g	0.18g
ロースハム	1.3g	20g	0.26g
プロセスチーズ	1.3g	15g	0.20g
レタス	1.7g	10g	0.17g
キュウリ	1.9g	10g	0.19g
トマト	3.7g	10g	0.37g
トマトソース	7.4g	5g	0.37g

マヨネーズ(キューピー標準品)

(おいしい低糖質ホイップクリーム の作り方)

市販品生クリーム 200g
 エリスマート(甘味料) 16g
 エリスマート(エリスリトール 99.4%、アセスルファムK 0.6%)
 砂糖の2倍の甘味度

	100gあたり
エネルギー	401 kcal
たんぱく	1.9 g
脂質	41.7 g
糖質	2.9 g



(ホイップクリームサンドパン)

市販生クリームに甘味料を加え適宜攪拌して下さい。
 焼きあがったパン de スマートにトッピングしたり、
 フィリングすると美味しくお召し上がれます。
 適度な甘さがありおやつ感覚で楽しめます。
 お好みに応じてバニラエッセンス等を加えてください。

(山食パン) (1斤ケース使用)



ニーディング(1回目)

A	{	パン de スマート家庭用素材	100g
		ドライイースト	3g
		エリスマート(甘味料)	4g
		全卵	40g
		水	310g

水の温度は、夏 10~15、冬 15~20 度でご使用下さい。
 エリスマート(エリスリトール 99.4%、アセスルファムK 0.6%)
 砂糖の2倍の甘味度

ニーディング (2回目)

B	{	パン de スマート家庭用素材	150 g
		スキムミルク	5 g
		塩	2 g
		無塩バター	15 g

粗塩をご使用になれば塩味がまるやかになります。

(作り方)

Aをポットに入れ、5分間ニーディングする。

ポットにフタをして10分間熟成させる。

Bを入れて15分間ニーディングする。

生地のコネあがり温度は26~28を目標にして下さい。

生地を取り出し、表面を張らせるように丸め乾かないように固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。(10分間)

2分割にし、表面を張らせるように丸め、乾燥しないようにして15分間休ませる。

とじ目を上にして、上から押さえてしっかりガス抜きをし、半分に折る。さらに半分に折り、表面を張らせるように丸める。とじ目を下にして、1斤ケースに入れる。発酵(33~36 約60分)

目安は、1斤ケースの高さから約2cm下に膨らむまで発酵させる。

オーブンに予熱を入れ(200)、焼成する。(200 、約40分)

(ピザ)



ニーディング (1回目)

A	{	パン de スマート家庭用素材	80 g
		ドライイースト	5 g
		エリスマート(甘味料)	4 g
		全卵	30 g
		水	250 g

水の温度は、夏10~15、冬15~20でご使用下さい。

エリスマート(エリスリトール99.4%、アセリウムK 0.6%)
砂糖の2倍の甘味度

ニーディング (2回目)

B	{	パン de スマート家庭用素材	120 g
		スキムミルク	5 g
		塩	2 g
		無塩バター	30 g

バターは室温に戻しておいて下さい。

粗塩をご使用になれば塩味がまるやかになります。

(作り方)

Aをポットに入れ、5分間ニーディングする。

ポットにフタをして10分間熟成させる。

Bを入れて15分間ニーディングする。

生地のコネあがり温度は26~28を目標にして下さい。

生地を取り出し、6分割する。その後丸めて、固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。(10分間)

麺棒等で生地を約 16cm の円形に延ばし、ピケローラーにて穴をあけた後ホイロに入れる。醗酵（30～33 約 45 分）

オーブンに予熱をいれる（200 ）。発酵器から取り出した生地にはピザソースを塗り、チーズ、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ等のお好みの具材を乗せ、焼成する（200 、約 13 分）

（手軽に作れる低糖質クッキーの作り方）



パン de スマート家庭用素材	100 g
ベーキングパウダー	1 g
マーガリン	40 g
エリスマート（甘味料）	15 g
全卵	60 g
アーモンドプードル	50 g

エリスマート（エリスリトール 99.4%、アセスルファム K 0.6%）
砂糖の 2 倍の甘味度

（作り方）

パン de スマート家庭用素材とベーキングパウダーを良く混合する。
室温に戻したマーガリンにエリスマートを加え良く混ぜる。
に全卵、アーモンドプードルを加え良く混ぜる。
を加え全体が馴染むまで混ぜる。
生地を平たく成型しラップで包み、室温で 30 分寝かせる。
生地を 5mm 程度の厚さに伸ばし、型抜きする。
170 で 15 分前後焼成し、網などの上で冷ます。

かき混ぜが足りない場合や生地温度が低い場合には、溶けなかったエリスマートが黒い斑点となって出ることがあります。