

◆ゴマテインを小麦粉(強力粉)と同量配合した 蒸しパンの栄養成分例です。

(ドライイーストの成分値は計算に入れていません。)

※実際には、砂糖、黒砂糖などを使用したほうが美味しく仕上がります。

| 栄養成分含量 (単位) | | ゴマテインを 小麦と同量使用 | 小麦粉のみ | 倍率 |
|-------------|------|-------------------|-------|-------|
| 熱量 | Kcal | 191 | 183 | |
| 食物繊維 | g | <u>7.77</u> | 1.35 | 約5.7倍 |
| カルシウム | m g | 455 | 10 | 約45倍 |
| マグネシウム | m g | 144 | 11 | 約13倍 |
| タンパク質 | g | 12.2 | 6.0 | 約2倍 |



※小麦粉はゴマテインと同量以上の配合が生地のつなぎ上必要と思われます。
またゴマテインの苦味は黒糖を粉の約**10%**程度配合すると軽減します。