

# レンジで発酵★ちぎいパン

エネルギー457kcal たんぱく質 11.9g 食塩相当量 1.0g

## 《材料：6個分》

強力粉	70g
薄力粉	30g
塩	1g

A	砂糖	大さじ 1
	ドライイースト	3g
	40℃のお湯	60mL
	バター（食塩不使用）	10g

大さじ1は 15mL

### ① あわあわ 予備発酵

容器に A を混ぜあわせ、5分ほどおく。(図A)

### ② ふりふり 粉ふるい

強力粉と薄力粉、塩をジッパー付き保存袋に入れて、振り混ぜる。

### ③ まぜまぜ

②に①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

### ④ レンジ♪ 一次発酵

電子レンジ 200W（又は解凍キー）で 20秒加熱。

### ⑤ こねこね

袋から取り出しバターを加え、手でこねながら丸める。（打ち粉使用）

### ⑥ まるまる 分割

スケッパーで 6分割をする。1個ずつ丸めて焼き型に並べる。

(図B)

### ⑦ ひとやすみ 二次発酵

ラップをかけて 15分ねかせる。(図C)

※この時に、オーブンの 200℃予熱を開始します

### ⑧ やきやき

⑦のラップを外し 200℃10分焼く。表面がきつね色になったら出来上がり。



## あわあわ

時間がたつとアワアワ



がでてくるよ♪



40℃は、熱湯：大さじ2、  
水：大さじ2 を混ぜます。  
お風呂のお湯が目安です！  
あつすぎるとイースト菌が  
死んでしまうのでご注意。

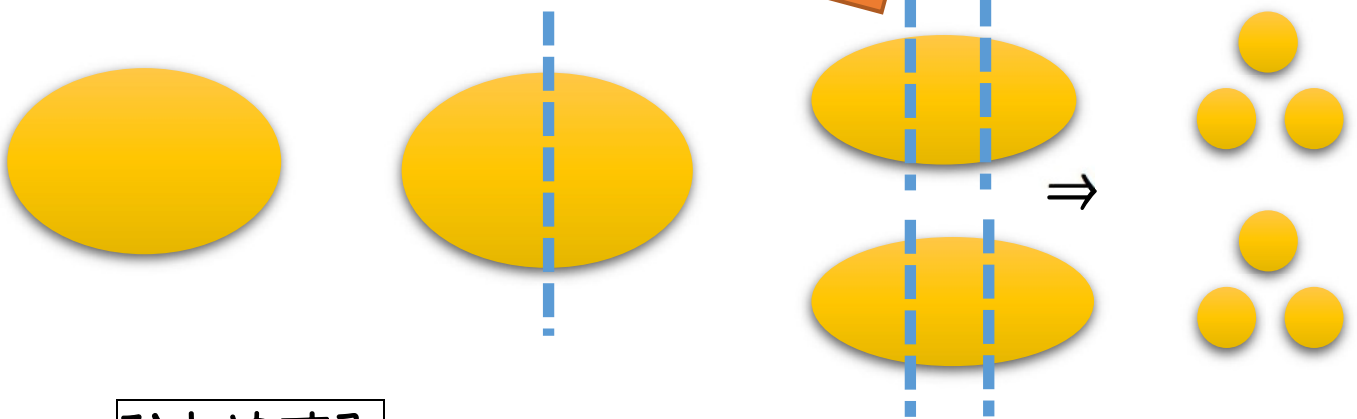


## まるまる

分割は、スケーパー



を使います♪



## ひとやすみ

直径 15cm 程度の焼き型に離して並べ、乾燥しないように、ぬれ布巾とラップをかけて、温かい所で 15 分ほど「ひとやすみ」。ふっくら、ふくらむよ♪

