

～お家で楽しくパン作りに挑戦～

コロナ禍である今、お出かけができず時間を持て余している方も多いのではない

でしょうか？そんな時はお家で楽しくパン作りはいかがですか？

○パン生地の作り方

材料(約 10 個分)

強力粉 250g
バター 40g
砂糖 25g(大さじ 3)
塩 5g(小さじ 1)
卵黄 1個
牛乳 40g
水 100g
ドライイースト 3g
(小さじ 1)

生地を作り終わったら、
作りたい個数分分けて
ぬれ布巾をかぶせ 15
分置く(ベンチタイム)



めん棒で空気を抜く。

作り方

ホームベーカリーをお持ちの方

① すべての材料をホームベーカリーにセットして 1 次発酵まで行います。
(機械によってイースト菌の入れる場所が違うので間違えないように注意！)

ホームベーカリーをお持ちでない方

- ① 強力粉、砂糖、塩、ドライイーストをボウルに入れる。
(なるべく塩とイーストを離して入れる)
- ② ①に卵黄、牛乳、水を入れ菜箸などでぐるぐる混ぜる。
- ③ ひとまわりになってきたら台に移し手で 10 分ほどこねる。
- ④ ③にバターを追加してさらに 10 分こねる。
(室温に置いて柔らかくしておくとなじみやすいです)
- ⑤ ボウルに戻しラップをして電子レンジの発酵 40 度で 30 分かける。
(室温でも可)

※冬など寒い時期には牛乳と水を人肌程度に温めて入れると発酵が進みやすいです。

暖かい時期は、発酵が進みやすい為
パンを作りやすい季節です！



グラタンパン

材料

牛乳 200ml
小麦粉 15g(大さじ 1.5)
バター 20g
好みの材料
コンソメ 適量
塩、こしょう 適量

作り方

レンジで簡単ホワイトソース

- ① 耐熱ボウルに牛乳と小麦粉をだまにならないように混ぜ合わせる。
- ② ①にバターを塊のまま入れてレンジで 1 分程かけます。
分置きに止めて泡だて器で混ぜとろみがつくまで繰り返す。
- ③ 塩コショウ、コンソメで調味する。
- ④ 好みの材料に野菜とキノコ類を使用する場合は分量外のバターで炒めてホワイトソースに混ぜます。
- ⑤ パン生地をくぼませ、ホワイトソースを乗せ電子レンジ発酵 40 度で 30 分かける
- ⑥ 180 度のオーブンで約 20 分焼く。



簡単ピザパン

材料

好みの材料
サラダ油
ピザソース
とろけるチーズ

作り方

- ① 好みの食材(玉ねぎ、ピーマン、ベーコンなど)を油で炒める。
- ② 生地をめん棒で広げて①とピザソースを入れて丸く包む。
- ③ 包んだ口を底にしてハサミで十字に切れ目を入れてチーズを乗せる。
- ④ 電子レンジの発酵 40 度で 30 分かける。
- ⑤ 180 度のオーブンで約 20 分焼く。

前日の余ったカレーを
使って..

焼きカレーパン

作り方

材料
カレー
卵
パン粉

- ①生地をめん棒で広げて前日の硬めのカレーを入れて包む。
- ②包んだ口を下にして上の表面にはけなどで溶いた卵を塗る。
- ③パン粉を平たい皿に入れて、卵の塗った面にパン粉を付ける。
- ④電子レンジの発酵 40 度で 30 分かき、180 度のオーブンで約 20 分焼く。



コルネ

作り方

材料
好みのクリーム
調理器具
コルネ型

- ①生地を細長い棒状に成形し、コルネ型に巻きつける。
(焼いた後にクリームを入れるため、巻く時の間隔はなるべく空かないようにする)
- ②電子レンジの発酵 40 度で 30 分かき 180 度のオーブンで約 20 分焼く。
- ③粗熱が取れてからクリームを入れる。



コルネ型がない方は
牛乳パックで作れます♡



あん食パン

作り方

材料
市販のあん

- ①食パンを作る場合はベンチタイムの際にひとまとまりの生地で休ませる。
- ②めん棒で大きく長方形に生地を伸ばし、あんを表面に塗る。
- ③生地を半分に折り、あんがはみ出さないように生地を伸ばしまた、半分に折り伸ばす。
- ④③をもう一度行い、成形し型に入れ電子レンジの発酵 40 度で 20~30 分かける。
- ⑤180 度のオーブンで約 40 分焼く。



アンパンマン好きの
お子さんに喜ばれます。

成形や少しの工夫で
買ったようなパンを楽しめ
ます。

