



夏休みに はじめての パン作り

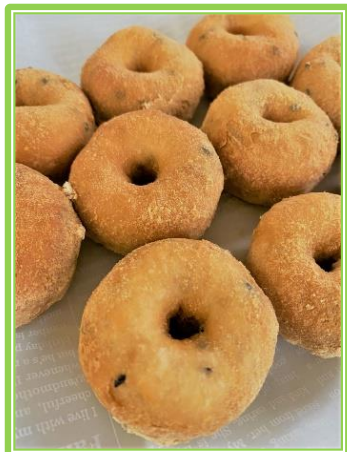
<管理栄養士おすすめ！親子クッキングレシピ>

簡単パン生地（こねない・短時間発酵）
のレシピをご紹介します。
お家で楽しく作ってみてください。



注：揚げる・オーブンを使うなどの危ない作業は
必ず大人と一緒に行ってください。

～和風ミニドーナツ(10個分)～



<作り方>

- 1.レンジにかけられる器に牛乳とバターを入れて、レンジ 500Wで30秒加熱する。（人肌の温度でバターを溶かす）
- 2.1にドライイースト・塩・砂糖の順に加え、菜箸でよく混ぜる。
- 3.2に強力粉の1/3を加えて菜箸で粉が見えなくなるまでよく混ぜる。残りの強力粉と黒ごまを加えたら、菜箸で大きくぐるぐると10回程程度混ぜて生地をひとまとめにする。（写真①）
- 4.ラップをしてレンジ500Wで30秒加熱する。
- 5.乾燥しないようにしっかりラップをかけて、30℃くらいの場所（夏場は室温）で約15分、2倍の大きさになるまで発酵させる。
- 6.生地を10等分して丸め（写真②）、ふきんをかけて5分休ませる。
- 7.中央に指で穴をあけてドーナツ型にして（写真③）、160度の油できつね色になるまでゆっくりと揚げる（写真④）。
- 8.仕上げにきな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。

1個 約80kcal

<材料>

牛乳	75ml
バター	小さじ2
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1/5
砂糖	大さじ1
強力粉	100g
黒ごま	小さじ2
揚げ油	適量
●きな粉	約大さじ1
●砂糖	約大さじ1

ちぎりパン(ミニパウンド型 4個分)

<材料>和風ドーナツの材料の牛乳～強力粉まで

<作り方>

- 1.和風ドーナツと1～5まで同じ作り方。（ごまは加えない）
- 2.生地を8等分して丸め、ミニパウンド型に2個ずつ入れる。（写真A）
- 3.生地が乾燥しないようにふきんをかけ、30℃くらいの場所で30分発酵させる。（写真B）
- 4.180℃に予熱したオーブンで14分焼く。

※写真のように、ゆで卵とハム入りサラダとかぼちゃスープを添えて、簡単ランチはいかがでしょう。

型1個分 約160kcal

