



## 作りかた

1. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. バターを容器に入れ **レンジ 500W 約30秒** で加熱して溶かし、水を加える。
3. ②を①に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、**レンジ発酵 8~12分** 仕上がり調節 **中** で1次発酵をする。



### 加熱の目安

予熱：約7分  
加熱：約26分

### 1回に作れる分量

8個分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

85kcal

### 塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

| 材料         | 8個分            |
|------------|----------------|
| A 小麦粉（強力粉） | 150g           |
| A 砂糖       | 9g             |
| A 塩        | 2g             |
| ドライイースト    | 3g             |
| 水          | カップ1/2（約100mL） |
| バター        | 12g            |

## 簡単パンのコツ

### 使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

### 発酵の時間は様子を見て加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

|      | ふくらみが小さい | ふくらみが大きい |
|------|----------|----------|
| 2次発酵 | 12~20分   | 6~8分     |

### 生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

### 生地の丸めかた（成形）は

なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

### パンの表面につやを出したいときは

焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

### こねあげの目安は

粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



### 発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少異なります。

6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

7. 生地をスクッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。



9. レンジ発酵 8~12分 仕上がり調節 中 で2次発酵をする。

10. 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに 48 簡単パン で予熱する。

11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、🔥を中段に入れ、加熱する。

●1次発酵は生地が1.2~1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



1次発酵

●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



2次発酵

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。