


簡単あんパン



作りかた

- つぶあんは **レンジ** **500W** **1分30秒～2分** で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 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。
- 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**を**②**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**を約10分十分にこねる。
- ⑤**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

157kcal

塩分

0.4g

※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

材料	8個分
つぶあん	200g
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
けしの実	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	少々

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。ラップかた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



7. 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。

8. 生地をスケッパー（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。



9. ⑧を円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。

10. ⑨を加熱室底面にセットしレンジ発酵 8~12分 仕上がり調節 中で2次発酵をする。

11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

12. 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。

13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段に入れ、加熱する。

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。

●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。