

油で揚げないカレーパン



作りかた

1. レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、**B**を加え、よく混ぜ合わせ
レンジ **200W** **7~10分** で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
2. 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。
3. 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。
4. 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。



5. ④を約10分十分にこねる。
6. 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** 仕上げ調節 **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

162kcal

塩分

0.7g

※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
A 強力粉	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
<カレーあん> レトルトカレー	1袋(約200g)
<カレーあん> B 玉ねぎ	50g
<カレーあん> B 薄力粉	9g
<カレーあん> 薄力粉	適量
<カレーあん> 卵	1個
<カレーあん> 煎りパン粉	適量

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



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をだ円形にのばし①のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

10. ⑨をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



11. レンジ発酵 8~12分 仕上がり調節 中 で二次発酵する。

12. 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。

13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を 中段 に入れ、加熱する。

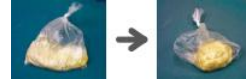
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

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。

●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。