



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8分
加熱：約22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
下段

カロリー

85kcal

塩分

0g

※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-F6B対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

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ふきんをかけたり、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

6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手で軽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クッキング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 54 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 下段 に入れ、加熱する。

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

焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは

表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
				予熱有
8個	テーブルプレート・下段	オープン	160℃	20～30分

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。