







作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
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、**スチームレンジ発酵 30W 8~12分** で1次発酵をする。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約28分	8個分	 角皿 中段  テーブルプレート  底面  給水タンク 満水	85kcal	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-W10A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

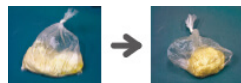
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

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

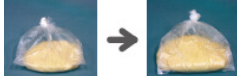
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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。

- 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。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



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。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオープ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。



10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8~12分 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、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。

12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 174 簡単パン で加熱する。