



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. 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。
3. 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。
4. 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。
5. ④を③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。



加熱の目安

加熱：約28分

1回に作れる分量

8個分

使用付属品



黒皿 中段
テーブルプレート



給水タンク 満水

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。

材料

つぶあん

A 小麦粉(強力粉)

A 砂糖

A 塩

ドライイースト

水

バター

けしの実

<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)

<つやだし用卵> 塩

8個分

200g

150g

9g

2g

3g

カップ1/2(約100mL)

12g

適量

1/2個

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。

6. ⑤を約10分十分にこねる。

7. ⑥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。



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

9. 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。



10. ⑨を円形にのぼし②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。

11. ⑩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。

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

13. 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黒皿に移し、けしの実を散らす。

14. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑬を**中段**に入れ **163 簡単あんパン** で加熱する。

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、のぼ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。

