

油で揚げないカレーパン



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. 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。
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。



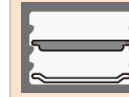
加熱の目安

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

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。

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

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。



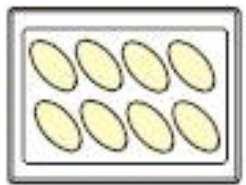
8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

9. 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。



10. ⑨をだ円形にのぼし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

11. ⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



12. ⑪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次発酵する。

13. 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黒皿に移す。

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**164 油で揚げないカレーパン**で加熱する。

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、生地の上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。



煎りパン粉の作りかた