


油で揚げないカレーパン



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- 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**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。

- ⑤**を約10分十分にこねる。
- 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。

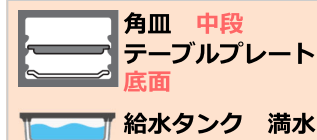
加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

8個分

使用付属品



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-WIA対応レシピです。

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

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。



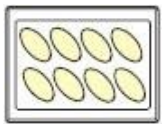
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- 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、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

- 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。



- 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。

- 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。

- 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 117 簡単パン で加熱する。

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。



関連するコツ(別紙)

煎りパン粉の作りかた