



ロールパン&プチパン

使用する調理器具

ホームベーカリー
オーブン

できた製品の糖質・食物繊維含有量

ロールパン 1個当り
糖質 3.6g
食物繊維 8.4g

【材料】

パン de スマート ミックス	200g
ドライイースト	5g
スキムミルク	5g
塩	2g
卵	45g
バター	35g
水	200g

(粗塩をご使用になると塩味がまろやかになります。)

(約1個)

(室温に戻しておいて下さい。)

【作り方】

- ① ドライイーストをパンケースに入れ、次にミックス、スキムミルク、塩、卵、バター、水を順次加える。(水は、必ず最後に加えて下さい。)
- ② フタをしてスタートボタンを押し、生地コースで生地を作る。
(イースト容器が付いている機種でも、イーストは直接入れて下さい。)
- ③ 生地を取り出し、表面を張らせるように丸める。乾かないように固く絞った濡れ布巾をかぶせ、生地を休ませる。(10分間)
- ④ プチパンは35gに分割して丸めた後、天板で二次発酵させる。
ロールパンは、70gに分割して丸め、乾燥させないようにして15分間休ませる。
生地を麺棒で楕円形に伸ばして中に含んだ空気を押し出してから、筒状に巻いて長さ16cmくらいに伸ばす。閉じ目を下に天板にのせて二次発酵させる。発酵の目安は、3倍程度に膨らむまで(35~38℃で約60分)。
- ⑤ オーブンを230℃に予熱。溶き卵を刷毛で薄く塗り、3分待って220℃で焼く。
(ロールパン15分、プチパン12分)