

主食

フライパンで野菜ちぎりパン

○ 材料(4人分)

強力粉	200g
砂糖	20g
バター	20g
塩	小さじ 1/2
牛乳	60cc
にんじん	80g
ドライイースト	4g



○ 作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 牛乳を電子レンジで 30 秒ほど加熱して温め、バターを入れて溶かす。
- ③ ②にドライイーストを入れ混ぜて溶かし、すべての材料を入れてさらに混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。生地がまとまったら、5 分ほど手でこねる。生地がなめらかになったら、4 等分にして丸める。
- ④ フライパンに大さじ 1 の水を入れてクッキングシートを敷き、極弱火で 40 秒ほど温めて火を止め、③を乗せて蓋をして 20 分程おく。
- ⑤ ④を取り出して一度空気を抜き、16 等分にする。
- ⑥ フライパンを極弱火で 20 秒ほど温めて火を止め、⑤を乗せて蓋をして、20 分おく。
- ⑦パン生地が 2 倍ほど膨らんだら、蓋をしたまま弱火で 8 分程焼く。焼き色がついたら、裏返して 8 分程焼く。(両面、軽く焦げ目がつく程度)
- ⑧ フライパンから取り出して、粗熱をとる。

エネルギー

260kcal

たんぱく質

7.0g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん