

# 広告

## いしかりレシピ

### 石狩にんじんパン



（撮影協力／花川北中学校）。今回は、家庭用にアレンジしたパンのレシピをご紹介します。

#### 作り方

- ① めるま湯にひとつまみの砂糖（分量外）を入れ、ドライイーストを加え、約15分おく。
- ② ボウルにAを入れたところに①を注ぎ入れ、手でつかむように混ぜる。
- ③ がまとまってきたところで台に取り出し、台にたたきつけるように伸ばし、まとめてこねる。表面がもちのようにつるんとして、伸びがよくなるまで続ける。
- ④ ③を丸めてボウルへ移し、ラップをして35℃で約1時間、1次醗酵。
- ⑤ ④を台の上に移して、手でガスを抜くように平らにする。2等分に切り分け、それぞれ丸める。硬くしぼったぬれぶきんで覆い約15分そのままにする。
- ⑥ ⑤をめん棒でだ円に伸ばし、左右を内側に三つ折り。それを手前から巻いて、巻き終わりをつまんで閉じる。
- ⑦ バター（分量外）を塗った型に⑥をとお目を下にして入れ、35℃で約40分2次醗酵。
- ⑧ 予熱した180℃のオーブンで約30分焼く。

#### 材料（1斤分）

|             |       |
|-------------|-------|
| 春よ恋（強力粉）    | 200g  |
| すりおろしたニンジン  | 30g   |
| A スキムミルク    | 6g    |
| 塩           | 3g    |
| 砂糖          | 15g   |
| バター         | 10g   |
| ●ドライイースト    | 4g    |
| ●30℃程度のめるま湯 | 135cc |

【レシピ協力】石狩市第二学校給食センター