

# 海の仲間たち！ つくだ煮入りテーブルパン



## 材料(5個分)

※	強力粉	150g
	ドライイースト	2g
	塩	2g
	オリーブオイル	小さじ2
	ぬるま湯	100cc
☆	海の五目つくだ煮	5袋
	バター	18g

## 作り方

- 1 ボールに※を入れ、泡だて器で空気を含ませるようによく混ぜる。
- 2 1にぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 生地をこねる。
- 4 一次発酵: 約30℃で30～40分発酵させる。生地が2倍になるまでふくらませる。
- 5 発酵が終了したら台に取り出し、手でたたいて中にたまったガスを出す。
- 6 5等分(約55g)にし、切った面が内側にくるように丸める。
- 7 ぬれ布巾をかけて約10分おく。
- 8 ☆を混ぜあわせておく。
- 9 生地を麺棒でのばし、☆の1/5量を包み、とじ目をしっかりととじる。
- 10 二次発酵: オーブンシートを敷いた天板に並べ、約35℃で30～40分発酵させる。
- 11 茶こしを用いて強力粉(分量外)をふりかける。
- 12 キッチンばさみでお好みの場所に切り込みを入れる(入れなくてもOK)
- 13 220℃に温めていたオーブンで約20分焼く(目安)。

\* ご使用のオーブンにあわせて、設定温度・焼き時間を調整してください。

\* 包み方によっては、焼成中につくだ煮が生地から飛び出す場合があります。ご注意ください。