

手作りパン

材料(幼児4人分)

- 強力粉…80g
- 薄力粉…20g
- 塩…小さじ1/5
- 油…大さじ1/5
- 調整豆乳…70cc
- イースト…1g
- 砂糖…大さじ1/2

作り方

- ① 強力粉、薄力粉、塩をボウルに入れる。
- ② 豆乳を人肌(40~45度位)に温める。
- ③ ②に砂糖とイーストを入れ混ぜる。
- ④ ①に③を入れ、さらに油を入れて生地がなめらかになるまでこね混ぜる。
- ⑤ 室温で60分位生地を発酵させ、4等分に分割する。
- ⑥ 生地を好みの形に成形し、再び室温で60分位発酵させる。
- ⑦ オーブン190℃で12分焼く。

POINT!

- ✧ ピザにするなら、平たく伸ばして上に具材をのせてから発酵させ焼いてください。
- ✧ オーブンで発酵温度の機能を使うと発酵時間の短縮になります。発酵は生地が2倍を目安にしてください。
- ✧ 乳が使えるなら、豆乳を牛乳に油をバターにするとまた違った味わいになります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー111kcal たんぱく質 2.9g カルシウム 5mg 鉄 0.2mg

