

❀食育クッキング❀

～田原産小麦粉でパン作り～

令和7年度



《丸パン》

| 材料 | 4個分 |
|-----------|------|
| 強力粉 | 150g |
| 水 | 90g |
| 砂糖 | 15g |
| ドライイースト | 3g |
| 塩 | 3g |
| 油(お好みのもの) | 15g |

作り方

- ①耐熱ボウルに水、砂糖を入れて電子レンジ600Wで20秒加熱する。
- ②①にドライイーストと1/2量の強力粉を加え、イーストのダマが残らないようにスプーンでしっかりと混ぜる。
- ③②に残りの強力粉、塩、油を加え、ひとまとまりになるまで混ぜ、手のひらで生地を押しながらこねる。生地がつかず、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねたら、ひとまとまりにする。(べたつくようなら強力粉を、パサつくようならぬるま湯を加えて調整する)
- ④③を電子レンジ600Wで20秒加熱し、生地を4等分して丸める。
- ⑤天板にクッキングシートをしき、④のをせてラップをかけたら、暖かい場所で20～30分程度発酵させる。(時間があれば、ひとまわり大きくなるまで発酵させる)
【発酵させている間にオーブンを180℃に予熱しておく】
- ⑥予熱したオーブン180℃で12分焼く。

《彩り野菜のコンソメスープ》

| 材料 | 2人分 |
|------------|-------------|
| たまねぎ | 60g |
| にんじん | 20g |
| スイートコーン(缶) | 40g |
| ブロッコリー | 20g |
| ロースハム | 8g |
| にんにく | 2g |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 水 | 300cc |
| コンソメ | 1/2個(約2.5g) |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①たまねぎは、千切りにする。にんじんは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。ハムは1cm幅のさいの目に切る。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。香りがたったら、たまねぎとにんじんを入れ炒める。
- ④油が全体に回ったら、水、コンソメを加え、15分煮る。
②を加えてさらに2分煮る。
- ⑤スイートコーンを加え、塩・こしょうで味を調える。