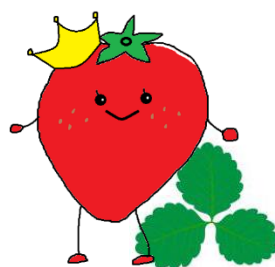


【料理名】

いちごとクリームチーズの小さなちぎりパン



【作り方】

下準備

- ・型にクッキングシートを敷く。
 - ・いちごジャム、クリームチーズを 15 等分に分けておく。(冷やしておくとな成形で扱いやすい。)
- 1 A と B を別のボールに計量し、A を混ぜたボールへ B を混ぜる。
 - 2 台の上でこねる。
 - 3 生地がまとまったらボールに入れラップをかけ 40 度 25 分で一次発酵。
 - 4 15 等分に計量し、丸め直して 10 分ベンチタイム。(濡れ布巾をかける。)
 - 5 生地を広げていちごジャム、クリームチーズを包み、型へ並べる。
 - 6 ラップをかけ 40 度 20 分で 2 次発酵。
 - 7 溶き卵を薄く塗り、200 度で予熱しておいたオーブンレンジで、190 度 14 分焼く。

材 料	分 量
A	
強力粉 (春よ恋)	160 g の半分
インスタントドライイースト	小 1
砂糖	大 2
溶き卵	1/2 個 (25 g)
ぬるま湯	70ml
B	
強力粉 (春よ恋)	160 g の半分
塩	小 1/3
バター (食塩不使用)	20 g
いちごジャム	75 g
クリームチーズ	50 g

栄養価 (ワンホール)

熱量 1166kcal たんぱく質 26.4g 脂質 38.6g 炭水化物 170.0g 食塩相当量 2.4g

栄養価 (1/15 カット)

熱量 77kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.6g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.2g

