

～ ビニール袋でかんたんにパンができます ～



ハニワパンレシピ



おうち時間を楽しもう♪



【材料 1個分】

●強力粉	65g
●ドライイースト	1.5g
●砂糖	3g
●塩	0.5g
ぬるま湯(40℃)	45g
バター(室温にもどす)	5g
溶き卵(ツヤ出し用)	適量
チョコペン	

ビニール袋(大きめのもの)	1枚
クッキングシート	1枚

【作り方】

- ① ビニール袋に、●を全て入れる。袋の口をつまんで、しっかりとにぎり、袋を上
下左右に振り、中身を均一に混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯を一気に入れる。袋の外からもみ、手早く粉と水分をなじませる。
- ③ 混ぜてきたら、なめらかになるまで袋をやぶらないように5分ぐらいこねる。
ダマになっているところは指でつぶしてよくなじませる。
(生地がべたついて袋にくっついた状態。)
- ④ 室温にもどしたバターを加え、袋の上から両手を使ってよくこねる。
(こねているうちに、生地が袋から離れるようになる。)
袋を破らないように気をつけて10～15分こねる。
- ⑤ 袋の中で生地を丸くひとかたまりにし、生地がふくらむゆとりをもって、袋の口
をむすび、暖かいところに20～30分おく。
(一次発酵：26℃以上の室温が必要なため、冬は暖房している部屋に、
春・秋は日なたにおく。)
- ⑥ 一次発酵が終わると、生地はひとまわり大きくなる。袋を切り開いて、1枚の
シート状にし、その上から手のひらで押してガス抜きをする。
- ⑦ 生地を成形する。
- ⑧ オープン皿にクッキングシートをしき、成形したパン生地を間隔をあけて並べ
る。固くしぼったぬれフキンや、袋を切り開いたシートをかぶせて乾燥しないよう
にして、暖かいところに15分ぐらいおく。(二次発酵)
- ⑨ パンの表面にツヤをだすために、溶き卵をハケでぬる。
- ⑩ 220℃に温めたオーブンで14～15分焼く。
(途中、焼き色を見ながら温度調節をする。)
- ⑪ 焼きあがったら、あら熱をとり、チョコペンなどで目と口を描く。