

カレーのお供に

フライパンで焼けるチーズナン



材料

- 強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 80 g
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 40 g
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・ 10 g
- インスタントドライイースト・小さじ1/4
- さとう・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75 g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- スライスチーズ・・・・・・・・・・・・ 4枚
- サラダ油（焼成用）・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1.計量：ボウルに強力粉、薄力粉、粉チーズ、イースト、さとう、塩、水を入れて粉っぽさがなくなるまでへらなどで混ぜる。→さらにサラダ油を加えて混ぜる。
- 2.こね・発酵：台の上に出して、生地の色むらがなくなるまでこねる。丸めなおしてボウルに入れ、ラップをかぶせる。→鍋などに40℃位のお湯をはり、生地を入れたボウルをかべ、上からふたをして発酵させる。湯が冷めたら途中で湯を足す。25分～35分
- 3.分割・丸めなおし・ベンチタイム：生地が発酵したら、台の上に出して、4分割→丸めなおす→10分間生地を休ませる。
- 4.成形：生地の閉じ目を上にして手のひら大くらいにのぼし、チーズをのせて巾着包みでしっかりと閉じ目をとじる。→上から押さえて、12cm位の円形にのぼし、まんべんなくフォークで穴をあける。
- 5.二次発酵：サラダ油を入れたフライパンに閉じ目を下にして生地をのせる。蓋かラップなどをして、発酵させる。10分
- 6.焼成：フライパンを加熱。香ばしい焼き色が付いたら裏返し、両面を色よく焼く。
中～強火4分前後→返して中火で3分前後
- 7.カレーなどと一緒に皿に盛りつけて完成。

Point

一次発酵は常温で60分くらい。（室温28℃）



Panda®
パン教室