



なかよし教室



りんごのパン			ツナサラダ											
食品	分量	作り方	食品	分量	切り方など	作り方								
強力粉	50g	① バターは常温に出しておき、牛乳は少しぬるい程度にあたためておく。 ② バター以外の材料をボウルに入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。 ③ ひとかたまりになったら、生地にはバターとりんごの甘煮を混ぜ込む。 ④ 手の平で伸ばす→たたむを繰り返して、生地をこねていく。 ⑤ 生地の表面が滑らかになったら、きれいに丸める。 ⑥ ラップをし、40～50分発酵させる。 ⑦ 発酵させた生地を上から指で押してガス抜きをし、生地を9等分に分け、形を整える。 ⑧ 隙間を空けて天板に並べ、固く絞ったぬれ布巾をかけて10分置いておく。 ⑨ 休ませた生地に、茶こしで飾り用の強力粉を振る。 ⑩ ふんわりとラップをかけ、20分置いて発酵させる。 ⑪ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。 りんごの甘煮の作り方 ① りんごの皮をむき、1cm角に切る。 ② 鍋に水を入れ、りんご・砂糖・レモン汁を加えて煮る。 ③ りんごに透明感が出てきたところで火を止める。	キャベツ	25g	せん切り	① 野菜を洗い、切る。 ② 野菜、コーンが柔らかくなるまで茹でる。 ③ 水冷した後、水気をきる。 ④ 合わせた★と③・ツナを和える。								
牛乳	35g		きゅうり	20g	せん切り									
バター	4g		にんじん	10g	せん切り									
砂糖	小さじ1		コーン	5g	★ 合わせる									
塩	0.8g		ツナ	8g										
ドライイースト	1g		しょうゆ	小さじ1/2										
りんごの甘煮			酢	小さじ1/2										
りんご	35g		砂糖	小さじ1/2										
砂糖	大さじ1+小さじ2		さつまいもクッキー											
レモン汁	1.5g		食品	分量	切り方など		作り方							
水	30g	さつまいも	25g	輪切り	① さつまいもの皮をむき、水にさらしてあくを抜いた後、柔らかく茹でてつぶす。 ② ①に☆の材料を加えて混ぜる。 ③ 生地をひとかたまりにまとめ、冷蔵庫で20分置いておく。 ④ 厚さ5mmに伸ばし型抜きを行う。 ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。									
		バター	3g	☆										
		薄力粉	10g											
		かたくり粉	2g											
		サラダ油	3g											
		砂糖	3.6g											
		<table><tr><td>エネルギー量(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>炭水化物(g)</td><td>塩分(g)</td></tr><tr><td>476.0</td><td>10.8</td><td>11.4</td><td>83.9</td><td>1.5</td></tr></table>				エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	476.0	10.8	11.4	83.9
エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)										
476.0	10.8	11.4	83.9	1.5										