

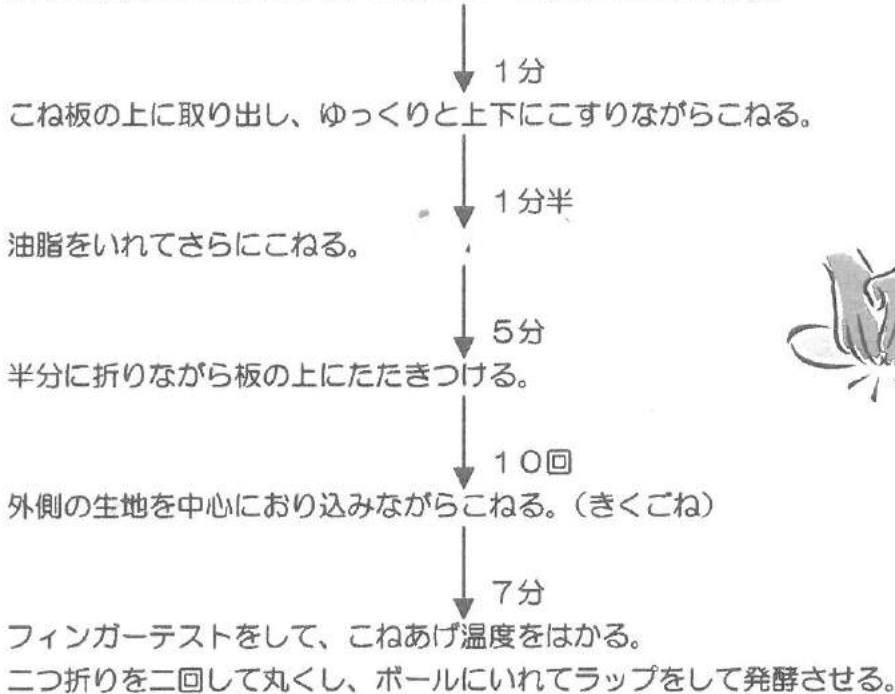
# 手ごねの方法

## ☆ 混ぜる順序

- ① イースト
- ② スキムミルク
- ③ 塩
- ④ 砂糖
- ⑤ 仕込み水
- ⑥ 油脂

## ☆ 手ごねの方法

ボールの中に粉をいれ、①～③の順に混ぜて土手を作り、真ん中に④の砂糖をいれる。そこに半分ぐらいの仕込み水をいれて砂糖をよく溶かし、粉を崩しながら混ぜていく。残りの仕込み水を少しずつ入れながら一塊になるまでこねる。



## ☆ 一次発酵の時間の目安

こねあげ温度	29～30℃	35分
	28～29℃	40分
	27～28℃	45分

## 手ごねでピザ

### 《材 料》 5枚分

菓子パン用粉	90%	270g
薄力粉	10	30g
イースト	1	3g
塩	2	6g
砂糖	5	15g
オリーブオイル	5	15g
水	60	180g

### 《製 法》

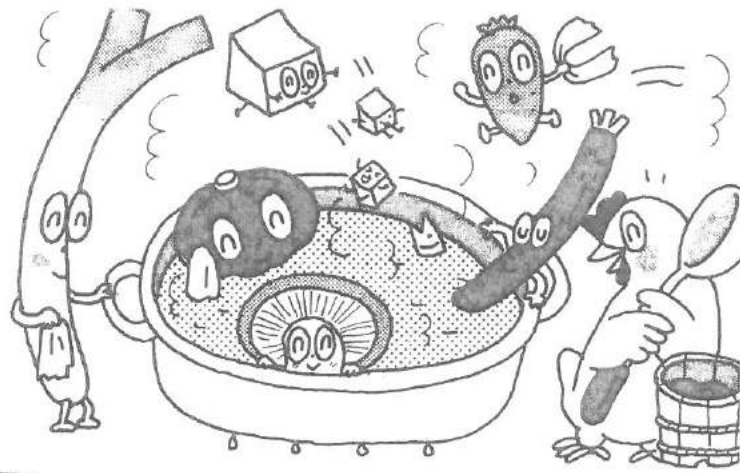
1. ニーディング 15分
2. 一次発酵 30分
3. 分割 5等分
4. 丸め ☆
5. ヘンチタイム 20分
6. 成型 ☆
7. 焼成 白焼き 電気 180℃-7~8分  
ガス 160℃-5~6分



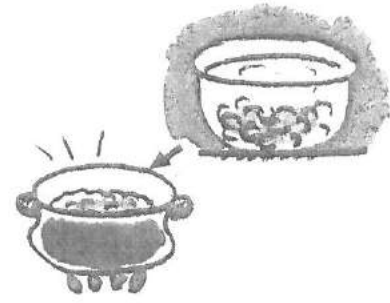
# レンズ豆のトースト

材料 (4人分)

- レンズ豆 200g
- 玉ねぎ 1コ
- オリーブオイル 大スプ 2
- パプリカパウダー 大スプ 2
- 水 1ℓ
- 個型スーパ 2コ
- じわが芋 2コ
- ホーリトマト 1缶
- 塩
- ローリエ 1枚
- ニンニク 1片
- はちみつ
- レモン汁
- パセリ



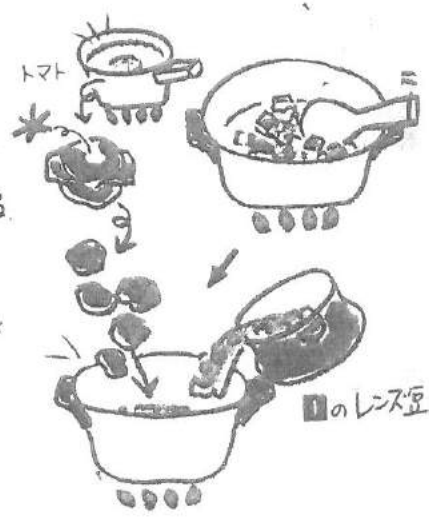
1 レンズ豆はゆでこぼす



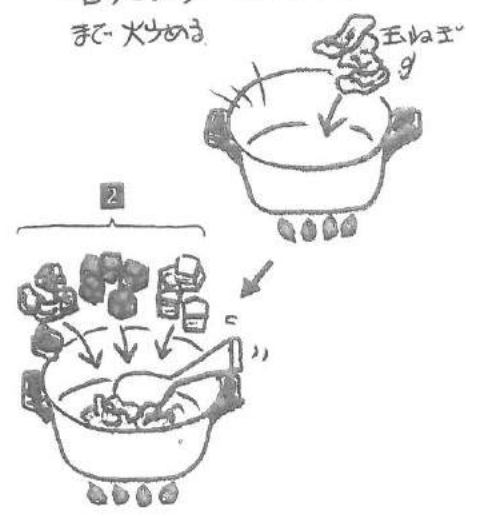
2 玉ねぎ、じわがいも、サイの目切りにする



4 パプリカパウダー、ホーリトマト、レンズ豆を加える



3 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて香りを出し、玉ねぎを加えておろし、火をつける



5 コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、はちみつ、レモン汁で味付けをする



デトックス効果があるレンズ豆!!  
美容にもGOODな豆です。

# アガーで作る グレープフルーツゼリー

## 材料

グレープフルーツ	1個
グレープフルーツジュース	300cc
砂糖	50~60g
アガー	12g
水	300cc

## 作り方

- ① 砂糖とアガーは混ぜておきます。
- ② 水の中に①を加え、よく混ぜます。  
1~2分 keep!!
- ③ グレープフルーツジュースはレンジでチーンおかし、  
温めておきます。
- ④ ②+③を合わせます。
- ⑤ 容器の中にはグレープフルーツを入れ④をそそぎます。

## アガー

寒天と同様に海藻から作られています。  
ゼラチンで作ったゼリーは夏の気温の  
高い時には溶けてしまいます。

アガーは溶けにくいので

また、40℃で固まるので暑〜い夏には  
ぴったりの食材です。