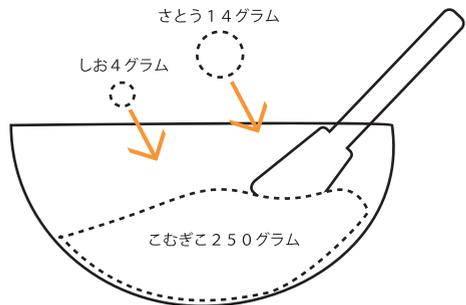


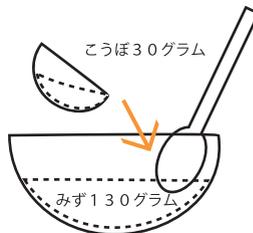
あざらしパンのきじのつくりかた

- ざいりょう {
- こむぎこ…250グラム
 - さとう…14グラム
 - しお…4グラム
- こうぼ…20グラム
 - みず…130グラム
 - バター12グラム

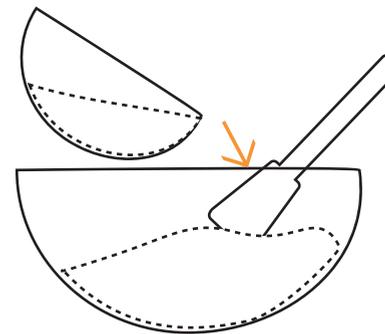
(1) ボールにパンようのこむぎ250グラム、さとう14グラム、しお4グラムをはかっていれ、へらでよくまぜる。



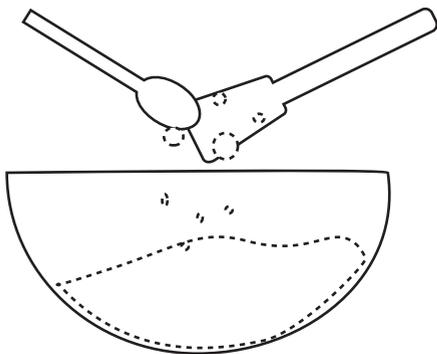
(2) ちいさいボールにこうぼ20グラム、みず130グラムをはかっていれ、スプーンでよくまぜる。



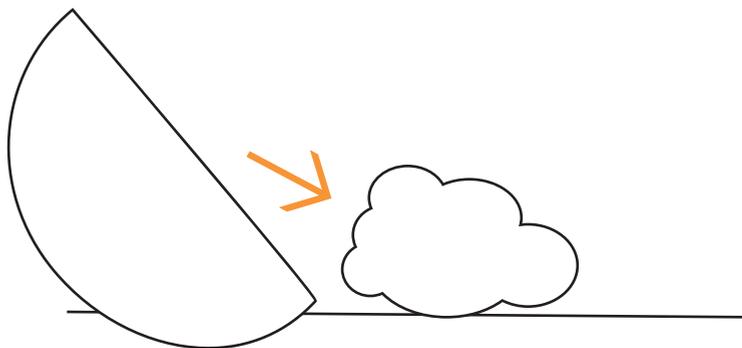
(3) (1)のボールに(2)のボールのなかみをいれてへらでよくまぜる。



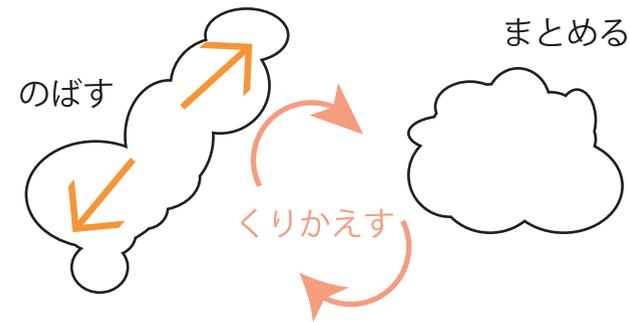
(4) へらにかたまりがつくので、(2)のスプーンでよくおとし、さらにへらでぜんたいをまぜる。



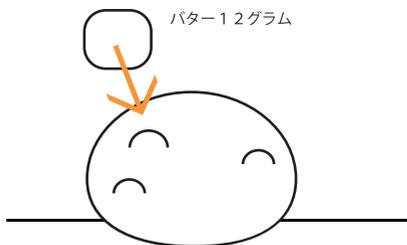
(5) ぜんたいがまざったらだいのうえにボールのなかみをだして、てでこねる。



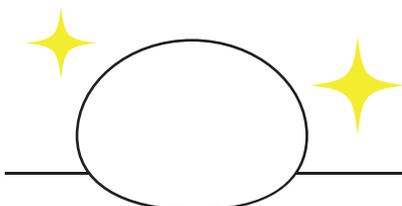
(6) なめらかになるまでのばしたりまとめたりをくりかえしてこねる。ぶつぶつがなくならなかったらたいじゅうをかけておしてつぶす。



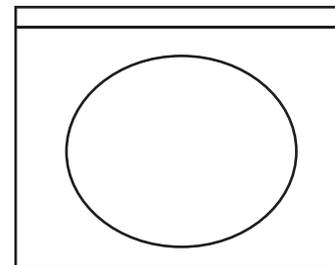
(7) きじをまとめたときにこなおおきなかたまりがなくなってきたらバターをくわえてさらにこねる。



(8) バターがとけてぜんたいにいきわたり、きじをさわったかんじがなめらかになってきたらころころとこねて、ひょうめんをきれいにする。



(9) ジップロックやほぞんようきにいれてれいぞうこでほぞんする。

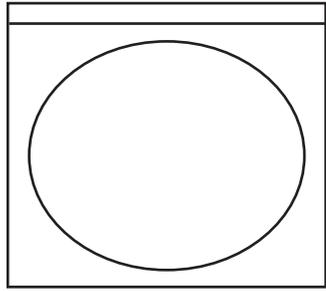


あざらしパンのやきかた

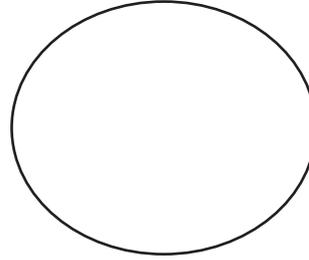
ココアのえのぐの
ざいりょう

- ココア…こさはんぶんくらい
- みず…てきりょう

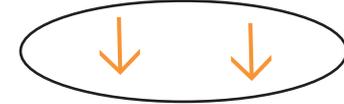
(1) れいぞうこからだしたパンのきじをあたたかいところにおいておく。
4～5じかんくらいたって、1.5～2ばいのおおきさになるまでまつ。



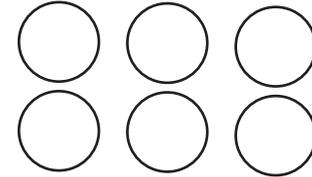
(2) じゅうぶんにおおきくなったら、だいにこむぎこを
ふりかけ、ふくろからきじをだす。きじにもこむぎこを
ふりかける。
なるべくきじをやぶかないようにしんちょうに。



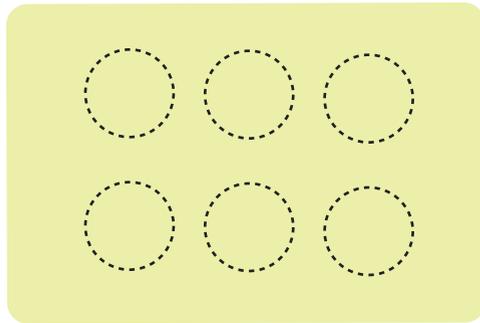
(3) きじをてでやさしくおしてガスをぬき、
きじを6こにわけてまるめる。



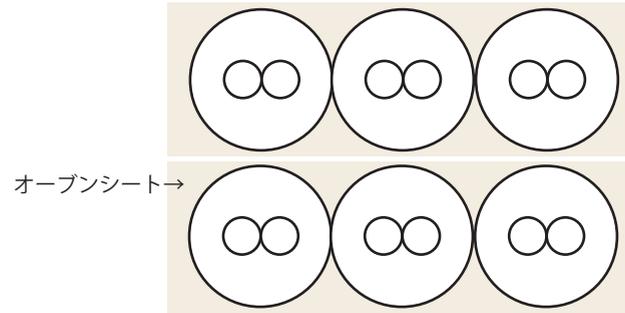
なかにガスがはいっているので
やさしくおしてぬく。



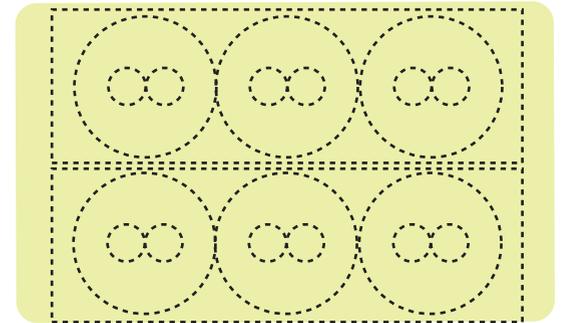
(4) きじにぬれぶきんをかけて10ふんほどおく。



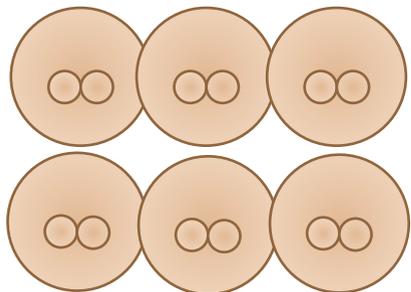
(5) きじをとりだし、1こから1センチくらいたまがふたつ
できるくらいのきじをとって、きりとったきじをまるめなおし、
さらにちいさなたまをうえにのせる。
てんぱんに3つつきじをのせる。



(6) きじのうえにまたぬれぶきんをかけて45ふんくらい
はっこうさせる。
30ふんたったところでオープンをやねつかいしする。
せつていは190どで20ふん。



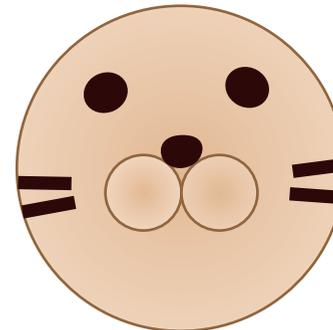
(7) 45ふんたってきじがひとまわりおおきくなり、オープンが
よねつかんりょうしたら、オープンにきじをいれてやく。
やきあがったら、すぐにおさらのうえにパンをだしてさます。



ココアにみずをいってき
ずついれ、くしで
すこしずつませる。

(8) ココアのえのぐであざらしのかおをかく。

ここでかく！



できあがり！

※ コピー、再配布はしないでください。