

# 電子レンジで作る「ツナカレーパン」

[材料]4 個分

強力粉 100g

牛乳 65g

バター 8g

塩 1g

砂糖 10g

ドライイースト 小さじ1

うちら粉用の強力粉 適量

玉ねぎ 1/4 個

ツナ缶 70g

マヨネーズ 40g

トマトケチャップ 15g

カレー粉 大さじ1

塩 少々

あらびきこしょう少々

ピザ用チーズ 40g

## 具の作り方

1.たまねぎはみじんぎりにする。

2.水をきったツナ缶、たまねぎ、

マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉、

塩、こしょうをまぜる。

3.4 つにわけておく。



1.牛乳とバターを600wで30秒電子レンジにいれる。ジプロックコンテナをつかいます



5..ふたをのせて(しめない)

600w10秒、電子レンジに入れる。(1次発酵)



2.砂糖、イーストを入れてまぜる。

(30回くらい)  
イーストのかがりがしたら OK!



6.ふたをして40~50分おく。(ベンチタイム)

タオルでつつむと大きくなります。

そのあいだに具をつくらう!



3.強力粉半分と塩をいれてまぜる。



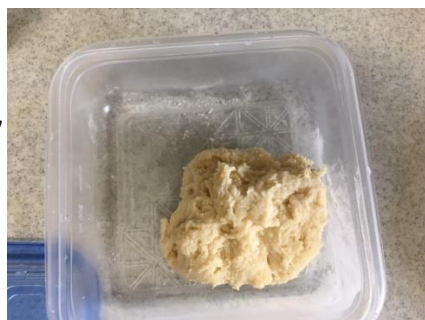
7 ベンチタイムがおわったら

手に粉をつけておして、空気をぬく。

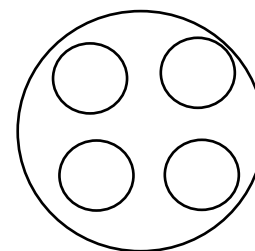


4.残りの強力粉を入れて、こながなくなるまでよくまぜる。

手打ちのパンのようにまざってなくてOK



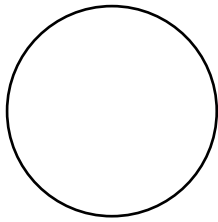
8. 4等分にしてまるめる。皿にクッキングペーパーをしいて、ならべる。



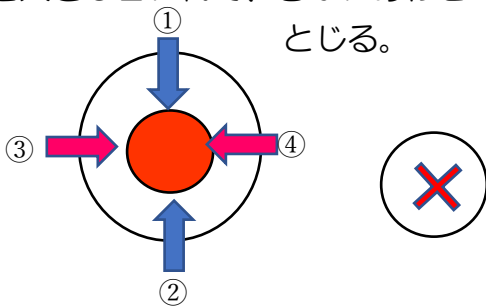
9.600w10<sup>ひよってんし</sup>秒電子レンジにいれる。



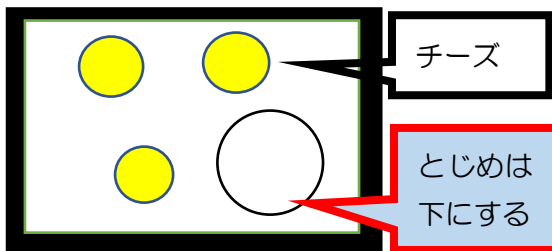
10.パン用ののばしぼうでたいらにのばして  
15cm くらいにおおきくひろげる。



11 具を大さじ2いれて、むかいあわせでくっ  
つけて とじる。



12.<sup>てんぱん</sup>天板にクッキングシートをのせ、  
<sup>よつ</sup>ピザ用チーズをならべて、その上<sup>うへ</sup>にパン生地<sup>きじ</sup>を  
のせる。



13.<sup>つえ</sup>上からクッキングシートをかけ、その上<sup>つえ</sup>に  
<sup>みず</sup>水でぬらしたペーパータオルをかぶせる。  
10分おく。

オーブンを  
180度に  
余熱する。



180°Cで12分<sup>や</sup>焼いたらできあがり



☆パンの下にして焼いたチーズが  
パリパリでおいしいパンのできあがり!

☆700mlのジプロックコンテナを使  
っています。