



優秀賞



レシピ名

茶ガラ蒸しパン



レシピのポイント

茶ガラまで食べ切る栄養満点蒸しパンです。

材料名

分量(2人分)

作り方

☆ 強力粉

110g

☆ 薄力粉

50g

☆ イースト

小さじ1

☆ さとう

大さじ1

☆ 塩

小さじ1/3

☆ バター

10g

お茶

90cc~

ハム

3枚

スライスチーズ

3枚

- ※ お茶大さじ1をお湯120ccで出し、お茶とお茶ガラに分ける。
- ① ボウルに☆を入れお茶を入れこねる。
こねあがったら茶ガラを入れる。
 - ② 1次発酵(2倍まで)
 - ③ 1分割でベンチタイム
 - ④ 生地をひろげ、具(ハム・スライスチーズ)をのせ下から巻く。
 - ⑤ 6カットする
 - ⑥ 2次発酵(1.5倍まで)
 - ⑦ 蒸し器で8分蒸す