

サクサクカレーパン



😊 材料 (6個分)

■パン生地	
強力粉	140 g
薄力粉	60 g
ドライイースト	4 g
砂糖	15 g
塩	3 g
ベーキングパウダー	2 g
バター	20 g
卵	30 g
水	95 g
369 g	

■フィリング (約240~250g くらい)
 カレー (前日の残り物でOK)
 辛めがおすすめ!!

■成型時
 パン粉
 卵

■焼成
 サラダ油など

【事前準備】カレーを準備しておきます。レトルトなどでもOKですが煮詰めておきましょう

- ①ニーディング ホームベーカリーもしくは手ごねで生地をこねます (約20分)
- ②一次発酵 30°~40°のところで、約30~40分発酵させます
 ※フィンガーテストをして、穴が戻ってこなければOK
- ③分割 全量をはかって6等分にします (約60g)
 (手ごねとホームベーカリーでは重さが変わるので注意)
- ④丸め 切り口が内側に入るように丸めます
- ⑤ベンチタイム 傷んだ生地を休憩させます (約5~10分)
 ラップや布ふきん、ボールをかぶせてOK
- ⑥成型 半月型・・・
 丸成型・・・
 レモン型・・・

 半月型の縦目を下にする
 卵とパン粉をつける
- ⑦仕上げ発酵 35~40°で20~30分発酵させます (布どり)
 霧吹き、お湯カップに入れる、濡れふきんをかぶせるなどして
 発酵中の乾燥を防ぎます
- ⑧予熱 (焼きカレーパン) 220~250°Cで予熱しておきます
 (揚げカレーパン) 160~170°Cに油を温めます
- ⑨焼成前仕上げ 焼きカレーパンはオープン皿に移し、油を回しかける (約大さじ1)
- ⑩焼成 予熱完了したら
 (焼きカレーパン) 200~220°Cで13分。
 (揚げカレーパン) 160~170°C—2分半上下ひっくり返して2分半

【カレーフィリング】約250g

- ①・ひき肉 80g
 ・玉ねぎ 60g
 ・にんじん 40g
 - ②・水 200g
 ・コンソメ 1/2
 ・カットトマト 70g
 ・塩 1g
 ・カレー粉 2g
 - ③・カレールー 20g
- ①を炒めたら②を入れ煮込む③を加えて水分がなくなるまで煮込む



1cmくらいずらして織り込む
 ★卵、パン粉

★布

★油