



～野菜を使ったパン～
「ブロッコリーのフォカッチャ」



<使用食材>

「10個分」

強力粉 250 g
塩 4 g
インスタントイースト 4 g
ブロッコリーピューレ 280 g
水 30 g

オリーブオイル } 焼成用
塩 }

「ブロッコリーピューレ」

ブロッコリー 230 g
茹で汁 50 g

<Let's Cooking>

- ① ブロッコリーのピューレ用にブロッコリーを小分けにカットし塩茹でします
- ② ブロッコリーと茹で汁を一緒にミキサーで混ぜピューレ状にします
- ③ ボウルに材料を全て入れパン生地を作ります
- ④ 生地が出来たら30分発酵させます
- ⑤ 60 g に分割
- ⑥ 丸く成形し20分発酵させます
- ⑦ 焼く前にオリーブオイルを塗り少量の塩をふり190℃のオーブンで10～12分焼きます



～野菜を使ったパン～
「オリーブとクルミパン」



<使用食材>

「10個分」

強力粉 250 g
塩 4 g
インスタントイースト 4 g
牛乳 100 g
水 230 g
オリーブ 40 g
クルミ 40 g

<Let's Cooking>

- ① クルミはローストしておきます
オリーブとクルミを刻みます
- ② ボウルに材料を全て入れ生地を作ります
オリーブとクルミは生地が
出来た最後に混ぜます
- ③ 30分発酵させます
- ④ 60 g に分割
- ⑤ 生地を成形し20分発酵させます
- ⑥ 190℃のオーブンで13～15分焼きます



～野菜を使ったパン～ 「3種の野菜ロールパン」



<使用食材>

「10個分」

強力粉	・・・250 g
塩	・・・4 g
インスタントイースト	・・・4 g
ドライバジル	・・・2 g
オリーブオイル	・・・100 g
水	・・・220 g
オリーブオイル	・・・焼成用
アスパラ	・・・5本
人参	・・・70 g
スイートコーン	・・・90 g
とろけるチーズ	・・・50 g

<Let's Cooking>

- ① アスパラの上の部分を6 c m位残り塩茹でし、下の部分は0.5 c m位カットします
- ② 人参は0.5 c m角位にカットし塩茹でします
スイートコーンは塩・コショウをして炒めます
- ③ ボウルに材料を全て入れパン生地を作ります
- ④ 20分発酵させます
- ⑤ 生地を平たく長方形になるようにのせておきます
- ⑥ 平たく伸ばした生地に野菜類をのせ、ロール状になるように巻いていきます
- ⑦ 2.5 c mにカットして20分発酵させます
- ⑧ 焼成前にアスパラの穂の部分のをのせ、チーズ、オリーブオイルをかけ200℃のオーブンで12～15分焼きます