

コーンパン

◎ プチプチおいしいコーンパン。

写真（イメージ）	作業手順		
 <p>★ 調理時間 3時間 ★ 原価（約） # 円 /個</p>	<p>1 ボールにバター以外を入れ、 全て混ぜ合わせる。</p> 	<p>2 生地がまとまってきたら、 バターを加えてさらにこねる。 (こね終わり時に生地が26℃ 前後になるとGOOD。)</p> 	<p>3 生地が表面がなめらかになる ように丸め、ボールに移し、 ラップをする。</p> 
<p>材料(4～5個分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 強力粉 80 g ・ 薄力粉 20 g ・ 砂糖 6 g ・ 塩 1.6 g ・ インスタントイースト 1 g ・ 練乳 5 g ・ 牛乳 73 g ・ 無塩バター 10 g 	<p>4 40℃位の湯煎をしたボウル または オーブンの発酵モードで 発酵させていく。</p>	<p>5 生地が1.5倍位になるまで 50分程度発酵させる。 (一次発酵)</p>	<p>6 フィンガーテストをして、生地を 指で押し、押した部分がゆっくり 戻ってくれば発酵は完了。</p> 
<p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 大きいバットに少し間をあけて 発酵をとると、ちぎりパンのように。 ★ 生地は乾燥が大敵× 発酵をする時や成形をする時は 乾かないように濡れ布巾や ラップ等で乾燥対策を。 	<p>7 1個40g前後に切り分け、 綺麗に丸め、濡れ布巾を かぶせて常温で10分前後 休ませる。(ベンチタイム)</p> 	<p>8 くるくるとハムをまいて</p> 	<p>9 巻いた縦じ目と反対側の 背中あたりをカット</p> 
<p>栄養成分（1個）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エネルギー 208 Kcal ・ タンパク質 5.9 g ・ 脂質 8.7 g ・ 炭水化物 36.1 g 	<p>10 カットしたところを思いっきり広 げ、 40分前後発酵をとる。</p> 	<p>11 発酵が進んだら、焼く前に照り 付けの卵を塗り、コーンをトッピ ング</p> 	<p>12 その上からマヨネーズ・ミックス チーズをトッピング</p> 
	<p>13 予熱した200℃のオーブンで 約15分程焼く。</p>	<p>14 焼きあがったら即座に パセリをふりかける。</p> 	