



## さつまいもレシピ

# まるでさつま芋パン

### 材料(8個分)

#### 【パン生地】

強力粉……………200g  
紫芋パウダー………20g  
ドライイースト………小さじ1(3g)  
砂糖……………大さじ2強(20g)  
塩……………小さじ 1/3(2g)

#### [A]

牛乳……………1/2 カップ弱(90g)  
湯……………1/4 カップ強(60ml)

バター……………20g

#### 【さつま芋餡】

さつまいも(皮除く)………230g  
バター……………大さじ1(12g)  
砂糖……………大さじ2強(20g)  
牛乳……………大さじ1と 1/3(20ml)

### 作り方

#### 【さつまいも餡】

さつまいもは適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。温かいうちに潰し、バターを加え馴染ませる。砂糖と牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。

#### 【パン生地】

①ホームベーカリーのパンケースにパン生地の材料を入れ、生地を作る。一次発酵まで済ませる。

※ホームベーカリーがない場合：ボウルに材料を全て入れ、15分間よくこねる。オーブンの発酵機能 35℃で生地が倍になるまで 30～40分発酵させる。

②生地を8等分にし、10分ベンチタイム。

③生地を楕円形にのばし、さつまいも餡を入れ、生地をしっかり閉じ、閉じめを下にして並べる。

④[二次発酵]パン生地が一回り大きくなるまでおく。(オーブンの35℃発酵で30～40分でもよい)

⑤パンの表面に爪楊枝で穴を空け、170℃に予熱したオーブンで12分焼いたら完成！

[一人分の栄養量] エネルギー:197kcal, 食塩相当量:0.3g