

チーズを使った簡単料理

～おうちで簡単にパンを作ろう～

☆短時間手作りチーズパン

1人分熱量 217kcal 食塩相当量 0.9g

<材料> 6個分

*牛乳 ……………120ml
 *バター……………15g
 △ドライイースト……小さじ2(6g)
 △卵(L)……………1個弱分
 △砂糖……………大さじ1と1/2
 △塩……………小さじ1/2強
 △強力粉……………200g

プロセスチーズ ……90g
 (15gを6個 ミニチーズの大きさ)

レーズン ……………30g
 打ち粉用強力粉 ……大さじ1

A { 卵黄……………1/2個分
 水……………小さじ1/2

オーブンシート ……1枚
 (30cm×30センチ)

キッチンタオル ……1枚
 (又はふきん)

薄手のビニール手袋1双
 (生地が柔らかいため)

<準備>

- ◎全部の材料を仕分けし計り、常温にしておく
 ◎卵は卵黄1/2個分と残りを分け、卵黄は1/2個分は水小さじ1/2杯で薄める。

<作り方>

- ① 耐熱ボウルに*の材料を入れて電子レンジで(500w)で1分30秒温め、バターを溶かす。
- ② △の材料を順に入れながらゴムベラでよく混ぜ、強力粉を入れてからさらによく混ぜ、こねずにひとかたまりにし、耐熱ボウルにラップをして、電子レンジ(500w)で20秒温める。
- ③ 打ち粉をしたまな板の上に取り出し、6等分に分け薄手手袋をはめて、レーズン1/6量とミニチーズ1個を芯に丸める。6個作る
- ④ 天板の大きさに合わせたオーブンシートに、間隔をあけてパンを置き、ぬらしてきっちり絞ったキッチンタオル(又はふきん)をかけ、オーブンシートごと電子レンジ(500w)で40秒温め、そのまま20分おいておき発酵させる。
- ⑤ オーブンを180度に予熱し、天板に④を置き、発酵したパンに刷毛で卵黄を水で薄めたAを塗り12分～14分で焼き上げる。

☆ミックス野菜ピクルス

1人分熱量 211kcal 食塩相当量 1.5g

(カマンベールチーズ入り)

<材料> 密封袋(S)1枚

大根……………50g
 人参……………50g
 きゅうり ……1本
 セロリ ……1/2本
 塩……………小さじ1/2
 ペーパータオル ……2枚
 密封袋(S) ……1枚

A { 水……………100ml
 穀物酢……………80ml
 砂糖……………大さじ3
 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1

粒こしょう……………5粒
 ローリエ ……1枚
 カマンベールチーズ…50g

<作り方>

- ① 大根、にんじん、きゅうり、セロリは5cm長さの太い角切りにし、ボウルに入れて全体に塩を振り30分くらい置き、ザルで水気を切り、さらにペーパータオルで拭きとる。チーズは7～8mm角のサイコロ状に切る。
- ② Aの調味液はステンレスの鍋に入れて煮立て、火からおろして粒こしょう、ローリエを入れて冷ます。
- ③ ①の野菜を密封袋に入れ、②の調味液を注ぎ、チーズも加えて空気を抜く。2時間ほどで食べられるが、冷蔵庫に保存しながら、1週間位が食べ頃。ピクルスの野菜とカマンベールチーズが調和して美味しい。

※野菜の総量を300g～350gで作ってください

