

出場者名

山口舞

料理名

あおさ入りナン



●材料 (5 人分)

材料名	分量	材料名	分量
小麦粉 強力粉 1等	400		
酵母 パン酵母 乾燥	6.5		
車糖 上白糖	12.5		
ヨーグルト 全脂無糖	80		
普通牛乳	225		
植物油脂類 調合油	15		
あおさ	3		

●作り方

①ボウルにあおさ以外を全部入れて、10分ほど捏ねる。

②生地がまとまってきたらあおさを混ぜ込む。

③丸めてラップをし、40℃くらいの湯せんで40分発酵する。

④ガスを抜いて五等分にして形を整える。

⑤オーブンシートを敷いた天板にに乗せ220℃のオーブンで5分焼く。
