

## 7/31 (金) 発酵なし! 簡単ランチパン (宮下 由美子さん)

(材料直径16~17cmのパン1個分)

A { イースト : 4g  
ぬるま湯 (40度以下) : 90ml 前後B { 小麦粉 : 160g  
砂糖 : 6g  
塩 : 3g  
油 : 小さじ1

打ち粉 (小麦粉) : 適量

(仕上げ)

オリーブオイル : 大さじ1~2

ハーブソルトまたは塩 : 少々

ブラックオリーブ (カット) : 10個

(付け合わせ)

C { サラダチキン (市販) : 適量  
和風ノンオイルドレッシング : 適量  
サラダ用野菜 : 適量

などお好みで

- ① ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、B を加えて 3 分ほど木べらで混ぜ合わせ、丸く整える。
- ② 天板にオーブンシートを敷いておく。①をボウルから取り出す時に打ち粉を少しして、天板にのせ、生地を直径16cm~17cmくらいの大きさにする。
- ③ 指一本に小麦粉をつけて②の生地に10カ所程度穴をあけ、その穴の中に、ブラックオリーブを入れる。表面にオリーブオイルをたっぷり塗り、ハーブソルトをふる。
- ④ ③を予熱なしの冷たいオーブンに入れ、140℃に設定して予熱しながら6分~7分焼く。
- ⑤ ④のパン生地を取り出し、ここで200℃まで温度を上げて、200℃になったら、パン生地を戻し、10分ほど焼く。
- ⑥ C は混ぜ合わせておく。④のパンをスライスして器に盛り、お好みの付け合わせを添える。付け合わせはお好みで食べる時にパンでサンドして頂く。

\* 子供と作る時は、②の後、生地を25cm×15cmにのばして、表面にお好みの野菜やチーズ等で花を作る等、お絵かき風にしても楽しいですよ!

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。