

## お父さんと子どものクッキング講座

おうちでパン作りに挑戦してみましよう！パンを作ってみたいけれど、こねたり発酵させたり、大変そう・・・とっていませんか？ 少しの発酵時間でも、手軽に美味しいパンが作れますよ。家にある材料を組み合わせ、自分だけのオリジナルパンを作るのも楽しいですね♪



## ~MENU~

- ☆ プチロールパン（ハム、ツナコーン）
- ☆ チキンカチャトーラ
- ☆ ヨーグルトフルーツパフェ

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

## 1. プチロールパン

食品名	親子1組分
【パン生地】	
強力粉	100g
砂糖	小さじ1
ドライイースト	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
豆乳	65g
オリーブオイル	小さじ1
【ハムロールの具】	
ハム	1枚
ケチャップ	少々
【ツナコーンパンの具】	
ツナ（缶詰）	20g
コーン（缶詰）	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1

## 【準備】

- ・ 強力粉にベーキングパウダー、塩を合わせておく
- ・ 豆乳を耐熱容器に入れて電子レンジで軽くあたため、砂糖、ドライイーストを入れて混ぜ合わせる

## 【作り方】

- ① ボウルに合わせた粉類を入れ、あたためた豆乳（ドライイースト、砂糖入り）を粉の中心に入れ、まわりから粉をかけて混ぜていく。なじんできたらオリーブオイルを加えてこね、ラップをかけて15分ほど休ませる（寒い季節は、電子レンジの発酵機能を使う）
- ② 生地を4等分し、軽く丸めて成形し160℃のオーブンで約15分焼く

## 【成形：ハムロール】

①パン生地をへび状にのばす（20cmくらい）



③細く切ったハムを置く

②ケチャップを細く塗る

④ハム側からくるくる巻く



## 【成形：ツナコーンパン】



①パンを楕円形に広げ、真ん中を少しくぼませ、ボート状にする

②くぼんだところにツナとコーンを乗せる

## 栄養価（大人）

エネルギー	631 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	20.0 g
カルシウム	166 mg
鉄分	2.4 mg
食塩相当量	1.7 g

## 2. チキンカチャトーラ

食品名	大人2人分
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	80g
なす	小1本
パプリカ	1/4個
しめじ	60g
かぼちゃ	60g
にんにく	少々
オリーブオイル	小さじ2/3
カットトマト缶	1/3缶
水	50ml
コンソメの素	1/3個
砂糖	小さじ1/3
ローリエ	1枚
ケチャップ	小さじ1
塩	少々

### 【準備】

- 鶏もも肉は一口大に切る
- 玉ねぎはくし切り、なす、パプリカ、かぼちゃは一口大に切る  
しめじは石づきを取ってほぐし、大きければ切る
- にんにくはみじん切りにする

### 【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、中火で炒め  
にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める
- ② 鶏肉も加えて炒め、色が変わったら残りの野菜を加えて全体に油が  
回るように炒める
- ③ 水、コンソメの素、ローリエ、砂糖を入れて煮る  
5分ほど煮たらトマト缶、ケチャップを加えて野菜がやわらかく  
なるまで煮こみ、塩で味を整える

## 3. ヨーグルトフルーツパフェ

食品名	2個分
プレーンヨーグルト	60g
砂糖	小さじ1
コーンフレーク	10g
バニラアイスクリーム	40g
バナナ	1/2本
好みのフルーツ	適量
いちごジャム	小さじ2

### 【作り方】

- ① プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる  
フルーツを食べやすく切る
- ② 器の一番底にコーンフレークを入れ、バナナ、ヨーグルト、  
フルーツを自由に盛り付け、アイスクリームといちごジャムを  
乗せる