

*:...。oO☆ 豆腐パン?!かも 。oO☆ *

豆腐を使った、簡単なパンレシピです。発酵がいらないので短時間でできます。

<材料>(テーブルロール約16個分)

・ 豆腐	1丁(平均400g)
・ 強力粉	450g(豆腐より多め)
・ ベーキングパウダー	大さじ1
・ 砂糖	大さじ3
・ 塩	小さじ1
・ サラダ油	大さじ2

香りや味は本物と違うので、惣菜パンの生地としておすすめですよ。

豆腐によって、水分の量が変わるので、こねるときに調整が必要です。

粉類は一度に入れられるように、まとめておきましょう。

サラダ油は、オリーブ油でも溶かしバターでもOKです。

※小さいパンなら20個以上できます。入れる具にあわせて、大きさも工夫できるといいですね。

<作り方>

- 1: ボウルに軽く水切りした豆腐を入れて、泡だて器で混ぜながら、なめらかにします。
- 2: 油を大さじ1(分量の半分)を加えて、さらに混ぜます。
- 3: 粉類をふるいにかけて一気に加え、一つにまとめるように、手でこねます。
耳たぶほどの柔らかさが目安です。
- 4: まとまったら残りの油を加えて、生地に油がなじむようによくこねます。生地の完成。
このまま抵当な大きさに丸めて焼いてもOK!
- 5: 220度に予熱したオーブンで、200度に設定し直して10~15分焼いて完成。

<惣菜パンを作ろう> 包んだり、巻いたり、練りこんだり。 例えば...

ソーセージパン : パン生地を細く棒状に伸ばして、ソーセージに巻きつける。

好みで、ケチャップやマスタード、カレー粉などトッピング。

卵パン : A:ゆで卵を粗みじん切りにして、塩こしょうとマヨネーズで合わせる。

B:スクランブルエッグにして、ケチャップを少量あえる。

A・Bは好みで。具が出ないように包む。

ゴマあんパン : あん(こしあん・粒あんは好みで)に黒ごまペーストを少量あえる。

生地に20gほど包み、表面にゴマをのせる。

ハム&チーズ : パン生地を長細くのばして、ハムとチーズをのせる。

生地をクルクルと丸めて、生地の最後をしっかりとめる。

♪定番のカレーやツナ、焼きそばも合いますよ。工夫をしてオリジナルパンを作ろう♪

*:...。oO☆ 豆腐ドーナッツ 。oO☆ *:

豆腐とホットケーキミックスを使った、簡単なドーナツのレシピです。
作業は、混ぜる・揚げるのみなので、子どもと一緒に作れます。

<材料>(100個分)

- ・ 豆腐 1丁(平均400g)
- ・ ホットケーキミックス 400g(豆腐と同量)

豆腐によって、水分の量が変わるので、こねるときに調整が必要です。

<作り方>

- 1: ボウルに軽く水切りした豆腐を入れて、泡だて器で混ぜながら、なめらかにします。
- 2: ホットケーキミックスを1袋ずつ加え、へらで混ぜます。
- 3: まとまったら生地地完成です。
- 4: 揚げ油を170度くらいに加熱して、スプーンでまとめながら揚げていきます。
粉砂糖や、チョコレートをトッピングして出来上がり!

♪いろいろな物を混ぜ込むと味のバリエーションが増えますよ♪
抹茶、乾燥ジャム、小豆、ココアなどぜひ試してみてください!

～メモ～