

平成 21 年 7 月 4 日 野菜たっぷりハンバーグとパン



野菜ハンバーグ

カリフラワー150g
 人参 1 本
 キャベツ 2 枚
 あいびき 450g
 高野豆腐 3 枚磨る
 塩 牛乳 半カ
 片栗粉 大 5

まとめて弱火で焼く

パン	ロールパン 6 個	全粒粉 6 個
粉	強力粉150g	強力粉 120g 全粒粉 30g
砂糖	6g	6g
塩	小 1/3	小 1/2
卵	25g	
油分	バター10g	サラダオイル小1
イースト	3g に水60cc	イースト 5g は水90
水	溶かしておく	ml で溶いておく
中に入れ るもの	ウインナー 6 本 粒マスタード	くるみ・干しブドウ各 60g

1次発酵 35 度で 30 分

5分ベンチタイム 分割して

2次発酵 40分

焼きは200度で10分



ナショナルのフードプロ
セッサーを使って 2 分
間攪拌で



成形後の2次発酵前