ナッツいろいろヘルシーブレッド



調理時間	約1時間40分
カロリー	1354kcal(1台分)

材料	(1台分)
ぬるま湯(35度)	140ml
無塩バター	15g
(A)	
強力粉	160g
全粒粉	40g
ドライイースト	4g
砂糖	10g
塩	3g
(ナッツ類)	
クルミ(ロースト)	30g
アーモンド(ロースト)	20g
ドライフルーツ(ロースト)	50g
無塩バター	少々

作り方

1. ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
2. (1)にぬるま湯を加えゴムベラで大きく混ぜ、生地をまとめ、麺台に取り出し滑らかにこねる。バターを加え、さらに15分ほどこねる。
3. (2)の生地を広げナッツ類をのせ包み込み、ナッツ類が平均に混ざるようにこねて丸める。バターを薄く塗ったボウルに合わせ口を下にして入れ、ラップをかぶせ暖かいところで40～60分かけて発酵させる。
4. 中央をやさしくおさえて、麺台に取り出し生地を中央に入れ込むようにしてガス抜きをし、表面を滑らかにまるめ、6個に分割して手のひらで丸める。乾いた布巾の間にのせ、乾燥しないように20分休ませる。
5. (4)をさらに丸め直しダッチオーブンに並べ、乾燥しないようにして40分発酵させ、蓋をしてグリルに入れる。
6. ケーキ/パンモード(強め)を選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後すぐに取り出し、焼きたてにバターを塗る。

バターは室温に戻す。クルミ、アーモンドは粗く刻む。ドライフルーツは、サッと湯通ししてキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。ダッチオーブンにオーブンシートを敷く。

発酵を成功させるポイントは、よくこねることと温度を適温に保つことです。