ライ麦パン



調理時間	約45分(発酵時間を除く)
カロリー	283kcal(1個分)

材料	(2個分)
水	90ml
打ち粉(強力粉)	適量
(A)	
強力粉	140g
ライ麦粉	大さじ1
ドライイースト	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
2. 生地がまとまったら、打ち粉をふった台の上で前後にこねる。さらにたたきつけながらこね、弾力が出て、生地を広げた時に透けるくらい薄くのびる状態までにする。
3. 生地を丸めて、表面に打ち粉を少々ふる。ボウルに入れて乾燥しないようにラップをし、約30度の暖かい所で約1時間、発酵させる。
4. 生地が約1.5倍にふくらんだら、指に打ち粉をつけて生地にさし、指のあとが戻らなければ、一次発酵終了。
5. 打ち粉少々をふった台に生地を取り出し、2等分にして丸める。打ち粉をふったバットに並べてラップをし、生地が2倍になるまで50分ほど二次発酵させる。
6. (5)に打ち粉を少量ふりかけ、ナイフで切れ目を入れ、切り口にハケで水を塗る。ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、生地を並べ、蓋をしてグリルに入れる。
7. ケーキ/パンモード標準を選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後、ダッチオーブンからパンを取り出す。

麦の濃厚な旨みがクセになりそう。栄養価が高く、朝食におすすめのヘルシーパンです。