

# ひねりパン

分量

8  
本分

準備時間

15  
分

調理時間

80  
分

予算目安

- 野外炊飯使用  
1人1回20円
- 炭代3キロ  
600円
- 材料代実費



## 《材料》(6~8本)

- |                                       |     |  |
|---------------------------------------|-----|--|
| <input type="checkbox"/> 強力粉(500g)    | } A | <input type="checkbox"/> オリーブオイル(大さじ2) |
| <input type="checkbox"/> ドライイースト(15g) |     | <input type="checkbox"/> ぬるま湯(300cc)   |
| <input type="checkbox"/> 塩(小さじ2)      |     | <input type="checkbox"/> 好みのトッピング(適量)  |
| <input type="checkbox"/> 砂糖(大さじ5)     |     |  |

## 作り方

- 1 ビニール袋にAの材料を入れ、袋をふくらませてシャカシャカと全体をよく混ぜる。
- 2 ぬるま湯を半分入れ、よくもむ。残り半分は様子を見ながら少しずつ入れ、生地をまとめる。(ベトベトにならないように！)
- 3 生地が袋につかなくなったら、オリーブ油を加え、さらにこねる。
- 4 生地を丸く整え、乾燥しないようぬれた布巾をかける。袋の口を開けた状態で黒いビニール袋に入れ、15分~20分生地を寝かせたら、ガス抜きをする。
- 5 生地を人数分に切り分け、細長くのばす。(お好みにトッピングを生地に入れる)
- 6 竹の棒にクルクルと巻きつける。
- 7 BBQコンロの炭火でクルクルと回しながらまんべんなく焼き色がつくまで焼いたら完成!

## 準備物

利用者	自然の家
<input type="checkbox"/> 炭、着火剤	<input type="checkbox"/> BQコンロ類
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	<input type="checkbox"/> 竹の棒
<input type="checkbox"/> ビニール袋(大)1枚	<input type="checkbox"/> まな板・包丁(スケッパー)
<input type="checkbox"/> 黒ビニール袋(大きめ)1枚	<input type="checkbox"/> ボウル
<input type="checkbox"/> 布巾	<input type="checkbox"/> 計量カップ・スプーン
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> スケール
	<input type="checkbox"/> ぬるま湯を準備する物

## マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校家庭科「1食分の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉(グルテン)の性質」