

第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1083

メニュー名

時短シュトレン風



学校名/氏名

八千代松陰高等学校	2 年
Y.M	

PR 文

体調不良で一緒にドイツに行けなくなってしまった祖母に、いつもの感謝の気持ちと早く元気になって欲しいという思いを込めて作りました。豆乳と人参とミックスシードを入れたので、健康になりながら、ドイツの伝統的なお菓子でドイツ気分を味わってみたいです。

調理時間

90 分

材料

豆乳:110g ドライイースト:小さじ 3 分の 2
無塩バター:20g 薄力粉:128g 強力粉:128g
砂糖:大さじ 4 塩:小さじ 2 分の 1
シナモン:小さじ 1.5 人参:65g
ミックスシード:50g 無塩バター:20g
粉砂糖:適量

作り方

下準備:粉類を振るう、人参をすりおろす
1.温めた豆乳にバター、ドライイーストを加える
2.ポリ袋に薄力粉、強力粉、砂糖、塩、シナモンを加え、2 を加える
3.ポリ袋のまま約 3 分間こねる
4.すりおろした人参を水分を切って 3 に入れる
5.薄力粉で打ち粉をしたまな板に 4 の生地をだし、ミックスシードを 4 回くらいに分けて入れる
6.生地をコッペパン型に成形し、フライパンに入れ、蓋をし、強火で 10 秒加熱。火を止め、蓋をしたまま 35 分間発酵させる。
7.発酵が完了したら、予熱しておいた 220 度のオープンで 10 分間焼く
8.既にいい焼き色がついていれば、アルミを軽くかぶせ、追加で 3 分焼く
9.フライパンでバターを溶かし、火を止め、8 を入れ、満遍なくバターがつくように転がす
10.冷めたら茶こしで粉砂糖をたっぷりまぶす

