

シナモンロール・アップルロール

<材料>

強力粉	2 k g	バター	2 0 0 g
砂糖	2 0 0 g	ドライイースト	3 5 g
塩	3 0 g	ぬるま湯 (4 0℃)	1 0 0 0 c c
鶏卵	5 個	つやだし用卵	1 個
スキムミルク	7 0 g	打ち粉	少々

★ シナモンロール：1個につき…グラニュー糖大さじ1、シナモン小さじ1、
ピーナッツ20g

★ アップルロール：りんご1400g、シナモン大さじ1、砂糖200g、
レモン汁大さじ1、レーズン100g、アルミカップ（9号）

<下準備>

- ・ パンミキサーはお湯で温めておく（夏は必要ない）
- ・ バターは湯せんで溶かしておく
- ・ りんごは材料を合わせて煮しておく
- ・ シナモンとグラニュー糖は混ぜ合わせておく
- ・ ピーナッツは刻んでおく

<作り方>

① 混合

パンミキサーに粉、砂糖、塩、卵、スキムミルク、ドライイースト、ぬるま湯を入れ、Lで5分混ぜ、溶かしバターを加えて、さらに5分混ぜ、Hで7分練る。

② 一次発酵

ミキサーに入れたままホイロに入れ、35℃で45分発酵させる。

③ 分割

ガス抜きをして、生地を235gずつ16個に分けて丸め、15分くらいねかせる。

④ 成形

★ シナモンロール：③の生地を四角く（15cm×25cm）のばし、シナモンとグラニュー糖を合わせたもの、粗く刻んだピーナッツを全体にふりかけて巻き、6等分する。切り口を上にしてアルミカップにのせて、手で軽く押さえて、天板に並べる。

★ アップルロール：③の生地を四角く（15cm×25cm）のばし、煮たりんごをのせて巻き（りんごはのせ過ぎない!!）、6等分する。切り口を上にしてアルミカップにのせて、手で軽く押さえて、天板に並べる。

※パン生地巻き終わり3cmほどは具材をのせない。巻き終わりはしっかりと生地と生地をつまみとじること。

⑤ 二次発酵

ホイロに入れ、35℃で30分発酵させる。

⑥ 焼く

つやだし用の卵をハケでぬり、180℃温めたオーブンで12～15分焼く。

1個当たり シナモンロール エネルギー132kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g 炭水化物19.7g カルシウム9mg 食塩0.3g
アップルロール エネルギー173kcal たんぱく質3.6g 脂質3.5g 炭水化物30.5g カルシウム11mg 食塩0.3g