

入れ一次発酵します。(40℃位で40分)

- ④ 2. 5倍位にふくらみ、生地きじの表面ひょうめんに少し粉すここなをつけた指ゆびで深くおして、もどらないようなら発酵終了はっこうしゅうりょうです。
- ⑤ ガス抜きぬをして等分とうぶんに分け、生地きじをきれいにととのえて、5~10分ビニールをかぶせて休ませます。
- ⑥ 生地きじを軽くつぶしてガス抜きぬをして、きれいせいけいに成型し鉄板てんぱんにのせます。
- ⑦ たっぷり霧吹ききりふをして二次発酵にじはっこうします。(40℃位くらいで30分ぶん)
- ⑧ 180℃で8~9分オーブンで焼やきます。

## ハンバーグ

ざいりょう 材 料	にんぷん 5人分		
ふたにく 豚ひき肉	400g	ぎゅうにゅう 牛乳	20ml
たま 玉ねぎ	中1個	こ パン粉	45g
にんじん	50g	あぶら 油	しょうしょう 少々
しお 塩	少々	ケチャップ	50g
こしょう	少々	ウスターソース	20g
たまご	小1個	みず 水	20g

じゅん び 準備 たまご・にんじんはみじん切りにしておきます。

たまごは割りほぐしておきます。