

GABAN®

カラフルバンズ



スパイスで色や香りを付けた見た目にも楽しいバンズ。チキンやチーズなどの具材を挟んで召し上がれ！スライダーにすればパーティーメニューにも！

🍴 材料（9cm×4個）

- A [強力粉（ふるう）…200g
ドライイースト…4g
塩…4g
グラニュー糖…15g
- B [GABAN® パプリカパウダー…3g
- C [GABAN® 純カレー…2g
- D [GABAN® パクチーみじん切り…3g

卵…25g
牛乳（または水）…120ml
無塩バター…20g

溶き卵…適量

● トッピング

GABAN® パプリカパウダー…少々
GABAN® ブルーポピーシード…少々
GABAN® ココナッツファイブ…少々

🍳 レシピ（所要時間:90分）

- ① フードプロセッサーにAとB～Dのいずれかを入れ、ひと肌温めた水、卵を混ぜたものを3回に分けて混ぜ、バターも加えて混ぜる。
- ② ひとかたまりになったら台に出し、10分ほど捏ねて丸め、縦じ目を下にしてボウルに入れ、ラップをして40℃で約40分、1次発酵させる。
- ③ ガスぬき後、4等分し丸め、15分休ませる。
- ④ 手のひらで一度潰して再び丸め、バンズ型に入れ、40℃で約25分、2次発酵させる。
- ⑤ 溶き卵をトッピングを乗せる場所に少量塗り、それぞれトッピングをして、130℃のスチームオーブンで18～20分焼く。
- ⑥ 冷めてから好みの具材を挟む。