

# りんごカスタードブレッド



## <材料の目安>

りんご	1個
砂糖	40～50g
レモン汁	小さじ1
カスタードクリーム	1カップ
・パン生地用	
強力粉	200g
ドライイースト	小さじ2/3
砂糖	大さじ1
無塩バター	10g
塩	小さじ1/4
ぬるま湯	120cc

## <作り方>

- 1.パン生地を作る。ボウルに強力粉・ドライイースト・砂糖・バター・塩を入れ、ぬるま湯を加えて10分ばかりよくこねる。生地がなめらかになったら丸めてボウルに入れ、ラップをして温かいところで2倍程度に膨らむまで発酵させる。
- 2.りんごは皮をむき芯を取って、くし型に12等分する。鍋に入れ砂糖とレモン汁を加えて火にかけ、砂糖が溶けて少し煮詰まるまで弱めの中火で煮る。
- 3.カスタードクリームを作る。
- 4.発酵した生地を掌で押してガスを抜き、6等分して軽く丸め10分くらい休ませる。めん棒で直径15cmくらいの円形に広げ、真ん中にカスタードクリーム1/6をのせて、その上にりんごの甘煮を2切れのせる。
- 5.真ん中を残してフィリングを覆うように生地を四方から折り上げ、となりあった生地をしっかりとくっつけて四角に成型する。
- 6.天板に間をあけて並べ、30分くらい2次発酵させて、200℃に熱したオーブンで18～20分焼く。

心とカラダのワンポイントレシピ

ニコニコ笑うと感情が明るくなる。

感情が明るくなると、行動が前向きになる