

黄色いばらの花巻

★材料（3人分）

| | |
|------------|------|
| 小麦粉 | 300g |
| 砂糖 | 20g |
| 塩 | 1つまみ |
| ベーキングパウダー | 小匙1 |
| ドライイースト | 5g |
| かぼちゃ（皮を除く） | 250g |
| ぬるま湯 | 適宜 |



- 1 かぼちゃは種と皮をきれいに取り除き、電子レンジで柔らかくし（目安 500Wで5分）、つぶして冷ます。
- 2 人肌程度に冷ましたかぼちゃにドライイーストを入れて混ぜる。そこへ更に小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- 3 かぼちゃの水分に合わせてぬるま湯を足したりして、耳たぶくらいの硬さにし、滑らかになるまでよくこねる。
- 5 ラップをして発酵させる。
- 6 生地が2倍くらいに膨らんだら、取り出して表面が滑らかになるまでもう一度こねる。
- 7 生地を棒状に伸ばし、15等分にカットし、成形する（写真を参考）
- 8 蒸籠に間隔をあけて並べる。
- 9 蓋をして15分置いておく（二次発酵）⇒必要に応じて
- 10 強火で沸騰させ、中火で15分蒸す。
- 11 火を止め、2～3分置いてから取り出す。

白いばらの花巻

★材料（3人分）

| | |
|-----------|----------|
| 小麦粉 | 300g |
| 砂糖 | 30g |
| 塩 | 1つまみ |
| ベーキングパウダー | 小匙1 |
| ドライイースト | 5g |
| 牛乳 | 150～170g |



- 1 牛乳を人肌程度に温め（目安：レンジ600Wで40～50秒）、ドライイーストを入れて溶かす。
- 2 小麦粉、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- 3 滑らかになるまでよくこねる。
- 5 ラップをして発酵させる。
- 6 生地が2倍くらいに膨らんだら、取り出して表面が滑らかになるまでもう一度こねる。
- 7 生地を棒状に伸ばし、15等分にカットし、成形する（写真を参考）
- 8 蒸籠に間隔をあけて並べる。
- 9 蓋をして15分置いておく（二次発酵）⇒必要に応じて
- 10 強火で沸騰させ、中火で15分蒸す。
- 11 火を止め、2～3分置いてから取り出す。