

## 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。