

J バーガー (4 個分)

●ほうれん草バンズ

強力粉	200 g
薄力粉	50 g
イースト	2.5 g (粉の 1%)
塩	2.5 g (粉の 1%)
砂糖	15g (粉の 6%)
卵	1/2 個 (粉の 10%)
ほうれん草の葉	120 g (水と合わせて粉の 60%水分)
水	90 g
バター	12 g (5%) . . . 室温にもどす
卵 (塗用)	1/2 個分



- ① ほうれん草は茹でて、水気を絞る。ほうれん草、卵、水をジューサーでなめらかにする。
- ② ボウルに粉類、イースト、塩、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①を加え、箸でざっくりと混ぜる。
- ④ ボウルから取り出し、手につきにくなるまでよく捏ねる。
- ⑤ バターを加え、なじむまで捏ねる。台にたたきつけながら、表面がなめらかになるまで捏ねる。
- ⑥ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをし、35℃で 40 分間おく。(1 次発酵)
- ⑦ 台に打ち粉をし、生地を取り出す。ガス抜きをした後、4 等分にする。
- ⑧ クッキングシートを敷いた天板に並べ、ラップをし、35℃で 40 分間おく。(2 次発酵)
- ⑨ 溶き卵を塗り、200℃に予熱したオーブンで 15 分間焼く。

●大豆ミートのスロッピージョー

大豆ミート	50 g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	2 個
マッシュルーム	4 個
にんにく	2 片
サラダ油	大さじ 1

【A】		【B】	
砂糖	小さじ 1	リンゴ酢	小さじ 1
パプリカパウダー	小さじ 1	醤油	小さじ 1
クミンパウダー	小さじ 1	マスタード	小さじ 2
		粉チーズ	大さじ 1 と 1/2
		トマトペースト	大さじ 1
		中農ソース	大さじ 2
		ケチャップ	大さじ 4

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、マッシュルームは粗いみじん切りにする。
- ② 大豆ミートは、ぬるま湯に 15 分間つけて戻し (約 4 倍になる)、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら大豆ミートを炒める。
- ④ 玉ねぎを加え、半透明になるまで蓋をしながら中火で加熱する。
- ⑤ 【A】を加え、炒め、スパイスの香りが立ったらピーマン、マッシュルーム【B】と水 1 カップを加え、弱火で 30 分間煮込む。

🍔 お好みの野菜と一緒にバンズに挟んで J バーガーの完成です 🍔

U バーガー (4 個分)

●人参パンズ

強力粉	200 g
薄力粉	50 g
イースト	2.5 g (粉の 1%)
塩	2.5 g (粉の 1%)
砂糖	15 g (粉の 6%)
卵	1/2 個 (粉の 10%)
人参	80 g (水と合わせて粉の 60%水分)
水	100 g
バター	12g (粉の 5%)・・・室温に戻す
卵 (塗用)	1/2 個



- ① すりおろした人参、卵、水をジューサーでなめらかにする。
- ② ボウルに粉類、イースト、塩、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①を加え、箸でざっくりと混ぜる。
- ④ ボウルから取り出し、手につきにくなるまでよく捏ねる。
- ⑤ バターを加え、なじむまで捏ねる。台にたたきつけながら、表面がなめらかになるまで捏ねる。
- ⑥ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをし、35℃で 40 分間おく。(1 次発酵)
- ⑦ 台に打ち粉をし、生地を取り出す。ガス抜きをした後、4 等分にする。
- ⑧ クッキングシートを敷いた天板に並べ、ラップをし、35℃で 40 分間おく。(2 次発酵)
- ⑨ 溶き卵を塗り、200℃に予熱したオーブンで 15 分間焼く。

●カレーパティ&らっきょうマヨソース

【A】	合挽き肉	200 g
	塩	小さじ 1/3
	こしょう	4 振り
	ナツメグ	6 振り
	カレー粉	大さじ 1/2
	白飯	40 g
	牛乳	大さじ 2
	パン粉	大さじ 2
	溶き卵	1 個
	薄力粉	大さじ 1
	サラダ油	大さじ 1/2

【らっきょうマヨソース】

マヨネーズ	大さじ 2
らっきょう	3 粒・・・みじん切り
からし	お好みの量
にんにく	小さじ 1・・・すりおろす
中濃ソース	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1/2

- ① 全ての材料を混ぜ合わせる。

- ① ボウルに【A】を入れ捏ねる。粘り気がでてきたら白飯、牛乳、パン粉、溶き卵を入れて捏ねる。
- ② 4 等分にし、丸く成形し、薄力粉をまぶす。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、②を両面焼く。

🍔お好みの野菜と一緒にパンズ挟んで U バーガーの完成です🍔