

ひねりパン

分量

8
本分

準備時間

15
分

調理時間

80
分

予算目安

- 野外炊飯使用
1人1回20円
- 炭代3キロ
600円
- 材料代実費



《材料》（6～8本）

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ 強力粉（500g）
☐ ドライイースト（15g）
☐ 塩（小さじ2）
☐ 砂糖（大さじ5） | } | A | ☐ オリーブオイル（大さじ2）
☐ めるま湯（300cc）
☐ 好みのトッピング（適量） |
|--|---|---|---|

作り方

1

ビニール袋にAの材料を入れ、袋をふくらませてシャカシャカと全体をよく混ぜる。

2

めるま湯を半分入れ、よくもむ。残り半分は様子を見ながら少しずつ入れ、生地をまとめる。（ベトベトにならないように！）



3

生地が袋につかなくなったら、オリーブ油を加え、さらにこねる。

4

生地を丸く整え、乾燥しないようぬれた布巾をかける。袋の口を開けた状態で黒いビニール袋に入れ、15分～20分生地を寝かせたら、ガス抜きをする。



5

生地を人数分に切り分け、細長くのばす。（お好みにトッピングを生地に入れる）



6

竹の棒にクルクルと巻きつける。



7

BBQコンロの炭火でクルクルと回しながらまんべんなく焼き色がつくまで焼いたら完成！



準備物

利用者

- ☐ 炭、着火剤
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ ビニール袋（大）1枚
- ☐ 黒ビニール袋（大きめ）1枚
- ☐ 布巾
- ☐ 軍手

自然の家

- ☐ BBQコンロ類
- ☐ 竹の棒
- ☐ まな板・包丁（スケッパー）
- ☐ ボウル
- ☐ 計量カップ・スプーン
- ☐ スケール
- ☐ めるま湯を準備する物

マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校家庭科「1食分の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」