



packcooking mamaの

災害時にも役立つパッククッキング

レシピ

☆ポリ袋で野外でも焼きたて

フライパンぱん

準備するもの

厚さ 0.01mm 以上の高密度ポリエチレン製食品用ポリ袋

直径 20cm 程度のフライパン

鍋、大さじ、小さじ、計量カップ、ハサミ

クッキングシート、アルミホイル

今回は、耐熱皿やステンレスザルは使用しません



材料 (直径 20cm のフライパンいっぱい大きさ分)

強力粉 200 グラム

★ ※カップなら約 300cc、紙コップなら8分目 x2 杯分

砂糖 大さじ1

塩 小さじ半分

牛乳 140cc

ドライイースト 3 グラム



鍋底や鍋肌に袋が直接
当たらないよう注意！

- ① ★をポリ袋に入れてよく混ぜ合わせておく
- ② ①とは別のポリ袋に牛乳 140cc を入れて袋の角に寄せ、沸かしたお湯の火を止めて 30 秒湯せん
※30秒湯せんすると牛乳が人肌(約 35°C)になります。温度が高すぎるとイースト菌が働かないので必ず人肌で
- ③ 30 秒たったらお湯から取り出して、ドライイースト 3 グラムを入れてよく混ぜる
- ④ ③の袋に①の粉を全部入れて、3分ほどこねる ※ポリ袋から離れやすくなってきたと思ったら OK
- ⑤ ④を袋ごと、湯せんで使用したお湯(ほどよくさめてます)に30秒つけてあたためる
- ⑥ お湯から取り出して、袋は結ばず口をねじってタネを30分置く(一次発酵)
- ⑦ 約 2 倍程度に膨らんだタネのガスを抜くように少しこねて袋をハサミで切り開き、タネを 4 等分してまるめる
※手にくっつくときは少し手を水でぬらすとタネが扱いやすくなります
- ⑧ クッキングシートを敷いたフライパンに 4 つのタネを並べてアルミホイルでフタをし、とろ火で 1 分加熱してから火を止めて 15 分置く(二次発酵)
- ⑨ ホイルをそおと開けて膨らんでいたら再びホイルでフタをして 7 分とろ火で焼く。別のクッキングシートに裏返してシートごとフライパンに戻し、裏側も 7 分とろ火で焼いたら完成！



一般社団法人

災害食レシピ推進委員会



<https://www.facebook.com/packcooking>



@packcooking_hirao



パッククッキングママ

