和と洋がミックスしたおいしさ

体菜とチーズのパン

■材料（12個分）

鶏胸肉 200g（皮を取った物）／漬け体菜1株／油揚げ1枚／ごま 大さじ2／かつおぶし小1袋／サラダ油大さじ2／酒大さじ2

【パンの材料】とけるチーズ 適量／強力粉 320g／薄力粉 35g／クリームチーズ 180g／塩 小さじ1／砂糖 大さじ5半／スキムミルク 大さじ1半／ショートニング 20g／ドライイースト4g／卵 1個／水 160ml

■作り方

❶鶏肉は小口切りにし、油揚げはせん切りにする。

❷体菜はちょうど良い塩味を残し、ゆでて、2㎝位に切る。

❸サラダ油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったら、油揚げと体菜を入れ、一緒に炒めたら、ごま、かつおぶしを加える。酒をふり入れ、軽く炒める。（具の出来上がり）

❹パン生地を作る。パン生地は、材料をすべてボウルに入れ、手につかなくなるまで、こねる。

❺丸めて発酵させ、1個50gに分けてねかせる。

❻丸くのばして、❸の具とクリームチーズ15gを中に入れ、30～50分発酵させて、上にとけるチーズをのせ180℃で18分位焼く。

■ポイント&エピソード

●鶏肉のあっさり煮を作ったあと、残ったので、大好きなチーズと合わせました。

●和と洋のミックスでおいしいですよ！

■栄養価（1個分）

エネルギー288kcal／たんぱく質12.0g／脂質13.1g／炭水化物28.7g／食塩相当量1.5g

菜入りのおやき・まんじゅう部門 優秀賞 加藤寿代さん（茨城県）