



ヘルシーサンドイッチバンズ

配合	(%)	(g)
小麦粉 (パン用強力粉).....	100	2000
生イースト.....	2.5	50
イーストフード.....	0.2	4
食塩.....	2	40
砂糖.....	10	200
全脂粉乳.....	2	40
全卵.....	12	240
油脂 (マーガリン)	12	240
発芽玄米アップ.....	20	400
水.....	43	860
カリフォルニア・レーズン.....	40	800

工程

ミキシング.....	マーガリン L2分M4分 ↓ 玄米・レーズン L1分M4分H2分 ↓L2分	成形.....	モルダー
捏上温度.....	27℃	塗り玉後チーズを振り掛けバンズ用天板に載せる。	
発酵条件.....	27℃ 75%	ホイロ条件.....	38℃ 80%
発酵時間.....	90分	ホイロ時間.....	50分
分割重量・丸め.....	72 g	焼成条件.....	200℃
ベンチタイム.....	20分	焼成時間.....	15分

サンドイッチの作り方

- (1) パンの両面にバターを塗る
- (2) たっぷりのレタスをはさむ
※レタスは、しっかりと水を切り、冷やしてシャキシャキ感を出しておく
- (3) ベーコン (軽く焼いたものを使用) をはさむ
- (4) マヨネーズ+粒マスタードで味を調整する
- (5) 厚切りトマトをはさむ
※トマトは、塩とブラックペッパーを振って下味をつけておく