

主食

新茶フォカッチャの野菜サンド

[1人分] エネルギー：439kcal 塩分：1.3g たんぱく質：10.4g 脂質：7.8g 食物繊維：4.2g



材料 [2人分]

【A】

- 薄力粉：200g
- ドライイースト（天然酵母）：5g
- 砂糖：小さじ1
- 塩：小さじ1/2
- 茶葉：3～5g
- 濃いめのお茶（30℃）：110ml

- オリーブオイル：大さじ1
- 豆乳マヨネーズ：適量
- 好みの野菜：適量

作り方

1

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせます。オリーブオイルを加えて、こねて、生地を丸めて十文字に切り込みを入れます。

2

大きなボウルに30℃の湯を入れ、"1"のボウルを浮かべてラップをして、2倍の大きさになるまで発酵させます。（30分～1時間）

3

生地をのばし、オーブンの天板に広げてラップをかけます。40℃のお湯を入れたボウルに乗せて、二次発酵させます。（30分）

4

指でくぼみをつけて、190～200℃のオーブンで15～20分、焼き色がつくまで焼きます。

5

焼き上がりにオリーブオイル（分量外）を塗り、半分に切ります。豆乳マヨネーズを塗り、好みの野菜を挟みます。

【ワンポイントアドバイス】

- 生地は強力粉のみ、または薄力粉と強力粉を半々の配合でも作れます。
- フリルレタス、ホワイトアスパラ、トマトを挟みました。季節のお好みの野菜を挟んでいただきましょう。

