

脆底咖喱包

パリパリカレー



材料 6个份 1个: 241kcal

① 高筋面粉 80g
干酵母 3 / 4小勺
白糖 1大勺
蛋液 26g
水 75 ~ 85g

② 高筋面粉 80g
盐 1 / 3小勺
无盐黄油 15g

【塑形】

金枪鱼咖喱酱
洋葱 80g
金枪鱼 80g
沙拉酱 50g
番茄酱 20g
咖喱粉 1大勺
盐 少许
黑胡椒 少许
马苏里拉芝士 50g

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB
蒸汽烤箱微波炉

无盐黄油



总统
无盐黄油 200g

沙拉酱



丘比
沙拉酱 150g

准备工作

- 将蛋液・黄油放回室温状态备用。
- 将水加热至42 ~ 43℃备用。

MEMO

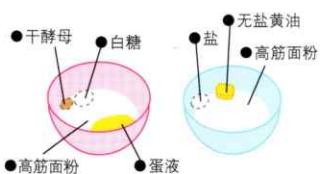


脆底咖喱包

パリパリカレー

面包
初级

* 称量·揉面 *



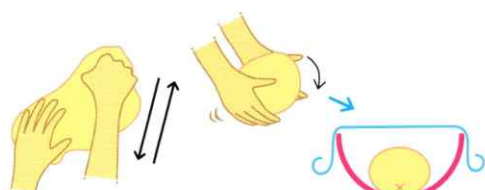
1 将①的材料称量在面包盆中。将②的材料称量在另一个面包盆中。



2 往盆①的干酵母上倒水，用木铲用力搅拌均匀。



3 加入盆②的材料后，为避免粉末飞溅请慢慢搅拌。



4 放在桌上揉面。

* 第1次发酵 *

5 将面团团成团后，缝口朝下放入面包盆内，盖上保鲜膜。40℃发酵25~35分钟。

* 第1次发酵中 *

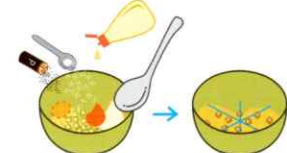
【制作塑形用的金枪鱼咖喱酱】

- 金枪鱼
- 沙拉酱
- 番茄酱
- 咖喱粉
- 盐
- 黑胡椒

●洋葱



6 将洋葱切成7mm的小块。



7 盆中放入洋葱和材料⑦后混合均匀后分成6等份备用。

* 手指测试·排气 *



8 手指测试。



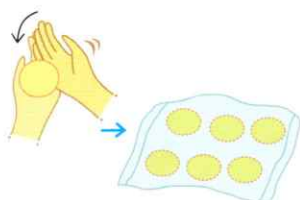
9 排气。

* 分割 *



10 将面团分成6等份。

* 醒面 *



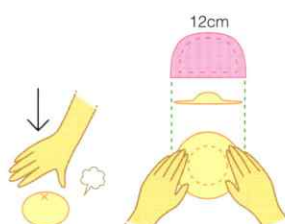
11 将面团重新团成团后，缝口朝下，盖上湿毛巾，醒面。（10分钟）

* 醒面中 *

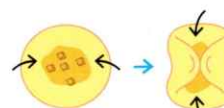


12 将马苏里拉芝士均匀地分成6等份堆在铺有烘焙纸的烤盘上。（直径6cm左右）

* 塑形 *



13 缝口朝上均匀的排气后，用手将面团摊开成直径12cm大小的圆形。塑形时请注意边缘较薄。



14 将金枪鱼咖喱酱放在面团中央，捏住面团的对角线将咖喱酱包住。

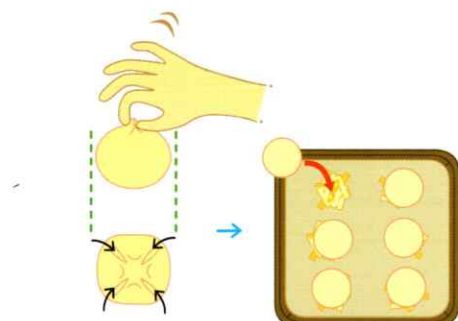
* 第2次发酵 *

* 烘烤 *

200℃ 13分钟



17 拿掉保鲜膜后直接送入烤箱烘烤。



15 将金枪鱼咖喱酱包住后，捏紧接缝处。缝口朝下放置在马苏里拉芝士上。

16 盖上保鲜膜+湿毛巾。40℃醒面20~25分钟。预热烤箱。