



3種のもちもちベーグル。好きな具材をはさんで

ベーグル（プレーン・セサミ・くるみ &クランベリー）

対応製品名：スマートパワーハンドミキサー プラス

使用部品：ニーダー

調理時間：120分

材料（6個分 各2個）

強力粉	300g
塩	2.5g

A

はちみつ	32g
牛乳	180ml
ドライイースト	小さじ1
バター	12g

黒ごま	8g
クランベリー	15g
くるみ	15g

作り方

下準備

- ・オーブンは190℃に予熱する。
- ・はちみつ、牛乳は人肌に温め、ドライイーストを加えて溶き、5分おく。
- ・バターは溶かしておく。

1. ボウルに強力粉と塩を入れ中央にくぼみを作り、Aを入れ、ニーダーの【スピード1】で約30秒こねる。
2. ハンドミキサーをいったん止め、ボウルのまわりについた粉をカードで生地に混ぜ合わせ、再びニーダーの【スピード1】で約1分30秒こねる。
3. 生地をボウルから取り出し、パンマットに軽く打ち粉をして生地をのせ、約1分手でこねたら3等分に分ける。ひとつはそのまま丸く成形し、残りはそれぞれ黒ごま、クランベリー&くるみを練り込み、丸く成形したら綴じ目を下にして、ぬれ布巾をかけ、室温で15分休ませる。
4. それぞれの生地を2等分にして、手で伸ばし、奥から手前に空気が入らないように2つ折りにし、転がして約20cmの棒状にする。片方の端をつぶして平らにし、もう片方の端にかぶせてリング状にし、つなぎ目をつまんで閉じる。ぬれ布巾をかけ、室温で約30分発酵させる。
5. 大きめの鍋にお湯を沸かし、大さじ3のはちみつ（分量外）を入れ、4を片面20秒ずつ茹でたらすばやく天板に並べ、190度のオーブンで13分～15分焼く。

おすすめアレンジ

そのままでももちろん、半分に切ってお好みの具材をはさむと、さらにバリエーションを楽しめます。