

《ベーグルサンド》 6名

■行程

①材料を混ぜる → ②発酵 → ③整形 → ④茹でる → ⑤焼成

■材料

●ドレッシング (作りやすい量)

A

- ・セロリ 100g
- ・たまねぎ 75g
- ・マスタード 15g
- ・ニンニク 1/4片
- ・米酢 200g
- ・塩 5g

B

- ・サラダオイル 360g

→A を全てジューサーで攪拌し、B を少量ずつゆっくり繋ぐように混ぜる。

●ベーグル（4個分）

- ・強力粉 250g
- ・きび糖 10g
- ・塩 5g
- ・ドライイースト 2g

- ① 材料を全て混ぜ、グルテンが出るまでこねる
- ② 小分けし、丸め 10分休ませる。
- ③ 棒状に伸ばしベーグル状に整形し、3～40分発酵。
- ④ 沸騰したお湯に30秒ずつ裏表茹でる。（煮立たせない）
- ⑤ 220度余熱 200度で15分焼き上げる

●サンドの具材（上から）

- ・キャロットラペ
- ・ベーコン
- ・トマトスライス
- ・グリーンリーフ or レタス
- ・マヨネーズ+マスタード（上下面に）