



グルテンフリー米粉パン

※ミックス粉使用

小麦粉

オイル

たまご

精製砂糖

乳製品

不使用



1. ボウルにミックス粉1袋とインスタントドライイースト1袋を入れ、よく混ぜ合わせる。温水80mlを入れ、粉と温水が混ざるように全体をゆっくり混ぜ合わせる。
その後、ハンドミキサーで約5分間かくはんする。

※時間をかけて混ぜ合わせることで膨らみがよくなります。泡立て器の場合はゆっくりでもいいので5分間しっかり混ぜましょう。



2. 専用型を使う場合は、折り線に沿って縁を外側に折り、生地をすべて入れる。
(生地が型の高さの半分弱になる。)
パン型を3cm位の高さからトントンと4~5回落とし、中の空気を抜く。



3. 室温で45分間置き、発酵させる。
オーブンに発酵機能がある場合は30°Cで約45分間発酵。

発酵後、すぐに焼けるように
オーブンの余熱を180°Cに入れておく。

※生地が型の8~9割位の高さまで膨らめば
発酵完了です。



4. オーブン用の天板にパン型をのせ、180°Cのオーブン(下段)で20~25分間焼く。
焼き上がったら、オーブンから出し粗熱がとれたら、パン型から外す。

※保存の際は1つずつラップし、直射日光を避け、冷暗所で保存。2日間はおいしく食べられます。



※すぐに食べない場合は、食べやすい大きさにカットし、冷凍保存します。食べる際に自然解凍してからオーブントースターであたためてください。

材料：

米粉パン ミックス粉

- ・ミックス粉 1袋
- ・インスタントドライイースト(付属) 1袋

- 35°C位の温水 80ml

用意するもの：

- ボウル
- ハンドミキサー 又は 泡立て器
- パン型(専用パン型あり)

米粉パンミックス粉の
ここがいい!

簡単に作れてとっても
おいしいです!
水分を多く含み、しっとり
モチモチとした食感で
お米の優しい味が、
和食にも良く合いますよ♪

杏林堂管理栄養士 尾関

