

米粉パン

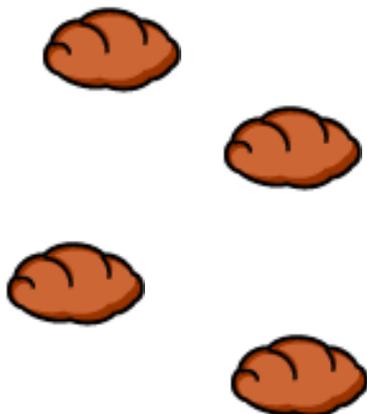


材料(約60g×8個分) **182kcal/個**
(ベーコン・チーズ入 **222kcal/個**)

■ 米粉パンミックス粉	300g	} A
■ 砂糖	12g	
■ 食塩	5g	
■ ドライイースト	6g	
■ バター	20g	
■ 水	120g	
■ 牛乳	120g	

《ベーコン・チーズ入の時》

■ ベーコン	80g
■ チーズ	45g



作り方

- ① ボウルにAの材料を全て入れて手で混ぜ、よく混ぜたら水と牛乳を加え、手でよくこねる。
- ② ある程度まとまったら、手のひらを生地に押し当てるようにこねる。
- ③ 生地がまとまり表面が滑らかになったら、室温に戻したバターを入れ、なじませるようにこね、生地が滑らかでしっとりとなったら生地の出来上がり。
- ④ 生地をスケッパーで8個に分割する。好きな形に成型し、38～40℃で30～50分程度発酵させる。
(発酵後の生地は1.5倍位に膨らむので間隔を開けて並べる)
- ⑤ オーブンを190℃にセットし、予熱した後に18～20分ほど焼く。
(オーブンによって、焼き時間、焼き具合は変わるので注意して下さい。)

《ベーコン・チーズ入の時》

上記レシピ③の後に、③'を入れる。

- ③' 生地をスケッパーで分割し、生地をめん棒でのばし、その上に小さく角切りにしたベーコンとチーズを置いて端から巻く。

【注意！】

夏場は過発酵に注意し、生地に入れる水は冷水を使用してください。

Point

- ・焼きあがった米粉パンは時間が経つと固くなりますが、電子レンジ等で温めると風味と柔らかさが戻り、美味しく食べられます

MEMO
