

洋菓子用米粉を使った手作り食パン



小麦ゼロ・グルテンフリー・アレルギー物質ゼロの『完璧な米粉パン』

材料

米粉(稲穂ミックス)	300g
砂糖	24g
塩	5g
オリーブ油	12g
ドライイースト	4.2g
水	270g

(株)ミルズカトウの洋菓子
米粉(稲穂ミックス)

(300g入りは、1斤用使い切り商品)

米粉(稲穂ゴールドを使用)

糊料(HPMC)微量使用

この糊料は、天然のバルブから抽出した物で医薬品カプセルにも使用されており、安全な商品と確信しております。



写真1 (ミキサーのボウル)

作り方

1. ミキサーのボウルに水を入れる。
2. よく混ぜた米粉(稲穂ミックス)、砂糖、塩を1に入れ、よく混ぜる。
3. オリーブ油を2に加え、ミキサー低速で5分間攪拌する。
4. ドライイーストを3の上に乗せ、そのまま5分間ねかせる。
5. もう一度ミキサー中速で15分間攪拌する。
6. 食パンの型に流し入れ、温度40・湿度85%で50~60分発酵させる。(写真2)
7. 200のオープンで35分焼成する。
8. ミトン(手袋)をはめてパンを取り出し粗熱をとる。



写真2 (食パンの型に流す)

ねり5分 ミキサー 低速	ねかし 5分	ねり15分 ミキサー 中速	発酵 50~60分 温度40度 湿度85%	焼成 35分 オープン 200
--------------------	-----------	---------------------	-----------------------------	-----------------------

ドライイーストを乗せる

