

稲穂ミズホチカラ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 (稲穂ミズホチカラ)	300g
砂糖	24g
塩	5g
オリーブ油	12g
ドライイースト	4.2g
水	270g



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. 米粉 (稲穂ミズホチカラ)、砂糖、塩を1に入れ、
3. よく混ぜる。(写真1)
4. オリーブ油を2に加え、ミキサー低速で5分間攪拌する。
5. 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。
6. もう一度ミキサー中速で15分間攪拌する。
7. 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)
8. 200℃のオーブンで35分焼成する。
9. 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 オーブン 200℃
---------------------	-----------	----------------------	-------------------------------	------------------------

ドライイーストを乗せる



レシピ作成 : ㈱ミルズカトウNo.126