



カレー味ゼロパン 稲穂ミズホチカラを使って

ホームベーカリーで作る 米粉食パン (小麦ゼロパン)



グルテンなし

指定25品目の
アレルゲン物質なし

材 料

米粉(稲穂ミズホチカラ)	300g
砂糖(お好みで)	24~50g ※1
塩	5g
カレーパウダー	12g
水(米粉の90%)	270g
オリーブ油	12g
ドライイースト	4.2g

※水は、夏は低めに、冬は高めに
(10~20℃に)して下さい。

作 り 方

1. 米粉・砂糖・塩・カレーパウダーを計量し、軽く混ぜておく。
2. パン羽をセットしたパンケースに水を入れ、1の粉を入れる。
3. 2の粉の頂点にくぼみを作り、そこにオリーブ油を入れる。
4. パンケースをセットして、イースト容器にドライイーストを入れる。イースト容器が無い場合は、水に触れない様にパンケースへ入れるか、または、材料が混ざった時点で手動投入する。
5. コースボタンで[米粉]を選択し、メニューボタンで[小麦なし]を点滅させ、スタートボタンを押す。
※2 ★『ねり』の行程中は、かなりシャバシャバの状態ですが問題有りません。
6. 焼き上がりの合図(ピツピツ)が鳴ったら取消を押して、ミトン(手袋)をはめてパンを取り出し粗熱をとる。
7. パンを切るタイミングは、3~5時間後の冷えてからが望ましい。

※1 砂糖は多いほどカレー味がマイルドになり、もちり感が増します。お好みで分量を変えて下さい。カレー粉以外の固形物を入れたい場合は、生地がドロドロなため均一に成らない恐れがあります。そのため、カップなどにパン生地を入れ発酵・焼成して下さい。

※2 ホームベーカリーの機種により説明文の中のコースの名前が違います。ここでは、Panasonic の名前ですが、SANYO なら「米粉コース・食パンメニュー」ですし、購入時期が早い機種や他のメーカーの機種は短時間で焼けるコースを選択して下さい。

