

米粉レシピ

玄米米粉のハムマヨネーズパン

所要時間
110分

お米の香りともちもち感で腹持ちが良いです。



材料（6個分）	
パン用米粉	100g
玄米米粉	50g
砂糖	大さじ1
イースト菌	小さじ1/2
水(ぬるま湯)	80cc
卵	1個(溶き卵1/2)
バター	15g
塩	小さじ2/3
ロースハム	6枚
マヨネーズ	少々
	(からしマヨネーズでも良い)
パセリ	少々

作り方

米粉1/2の中に砂糖、イースト菌、溶き卵1/2、ぬるま湯を入れて混ぜる。

の中へ、米粉の1/2、バター、塩を入れ10分位こねる。

小さく丸めボールに入れラップをし、一次発酵をする(冬はこたつの中へ40℃で35分位、又は、発砲スチロールの中で温度を保って)。

生地を6等分し、丸める。

ハムより一回り大きく手で伸ばし、ハムをのせくると巻き2つ折りにし1/3の長さを切り開く。

天板にクッキングシートを敷きラップをし、ぬれフキンをかけ二次発酵をする(40℃で20分)。

190℃で予熱しておいたオーブンで15分焼く。

マヨネーズ、パセリをかける。

作品のセールスポイント

もちもち感がやみつきになります。翌日もラップをかけず20秒レンジで焼きたてに。

お好みでスライスオニオンやチーズもトッピングを楽しんで。

米粉レシピ

きんぴらパン

所要時間
120分



材料(おおよそ4人分)	
米粉ミックス粉	300g
バター	18g
水	210~220cc
砂糖	18g
脱脂粉乳	9g
ドライイースト	5g
塩	6g
卵	1個
きんぴら	適量

作り方

生地を材料を合わせて、水を加えて練る。

8分割し、丸めてフキンをかけて15分間ねかす。

きんぴらを適量入れて丸め、50分ほど発酵させオーブンで15分焼く。

米粉レシピ

トントンサンド&越後姫ジャムサンド

所要時間
30分



材料(おおよそ4人分)
COOP米粉パンミックス使用食パン 1.5斤
燕産豚肉使用手作りロースハム 400g
燕産レタス 適量
燕産トマト 適量
マヨネーズ(燕産たまご使用) 適量
からし 適量
越後姫ジャム(燕産) 適量

作り方

食パンにからしマヨネーズをぬりレタスとハムをはさむ。
食パンにジャムをぬり、はさむ。

燕産食材にこだわったサンドイッチです。

米粉レシピ

カルカルコーンチーズパン

所要時間
120分



材料(おおよそ4人分)

米粉	320g
低脂肪牛乳	190cc
砂糖	24g
プロセスチーズ	40g
塩	2.5g
冷凍ホールコーン	50g
マーガリン	20g
スキムミルク	11g
ドライイースト	4.5g
卵液	適量

作り方

プロセスチーズ以外の材料を、ホームベーカリーに入れ、20分こねる。
こねあがった生地にスケッパーで、12等分にし、丸めて、15分休ませる。
生地をめん棒で丸くのばし、プロセスチーズを入れて、丸め直す。
40～50分発酵させる。
210℃で12分焼く(7分焼いた頃、卵液をぬり、再び5分焼く)。

米粉レシピ

ウィンナーロールパン

所要時間
180分



材料(12個分)

A	米粉	200g
	ドライイースト	10g
	砂糖	30g
	ぬるま湯	60cc
	牛乳	200cc
	卵	2個
B	強力粉	400g
	無塩バター	40g
	塩	6g
	ゆでたウィンナー	12本
	粒マスタード	適量
	溶き卵	1個

作り方

- A、Bの材料を20分程度こね、パン生地を作る。
- パン生地が2.5倍くらいになるまで発酵させる(60分程度)。
- 12等分して、丸めてぬれふきんをかけ10分ねかせる。
- ねかせた生地を丸め直し、粒マスタードを塗ったウィンナーをまく。
- 2倍程度に膨らむまで二次発酵させる(60分程度)。
- 発酵を終えた生地に溶き卵を塗って、170℃のオーブンで20分焼く。

米粉レシピ

米粉パスタ

米粉なので、麺がもちもちしている。



材料	
米粉	200g
中力粉	100g
塩	3g
水	150cc
お好きなパスタソース	適量

作り方

米粉、中力粉、塩、水を捏ね混ぜる。混ぜたら細く伸ばす。
このとき水は少しずつ加え、やわらかくなりすぎないように調節しながらこねる。
沸騰したお湯に塩を加えゆでる。硬さはお好みでゆで時間を調節する。
ゆで上がったら湯切りをし、皿に盛り、パスタソースをかける。

作品のセールスポイント

小麦粉の麺よりももちもちとした食感が楽しめます。
同じ生地でうどんも作れます。