

家庭で作る米粉パンのレシピ

【材 料】 バターロール20個分

パン用ミックス米粉 ^(注)	400g
砂 糖	30g
スキムミルク（脱脂粉乳）	16g
ドライイースト	7g
マーガリン（油脂）	40g
食 塩	3g
鶏 卵（溶き卵）	40g
ぬるま湯（30 ~ 35 位）	240g

これらの材料のほかパンの表面につやをつけるための溶き卵を準備する。

（注） パン用ミックス米粉の構成は 米粉80%、小麦グルテン17.5%、糖質2.5% です。

【作り方】

- 1 上記材料のうちマーガリン（油脂）を除いた、すべての材料を家庭用パン焼器に入れ、生地づくりコースで約5分間捏ねた後、マーガリン（油脂）を入れ、さらに15分程度捏ねて生地を作る。

【手ごねのみでの生地づくり】

大きめのボールに「溶き卵・ぬるま湯」を除くすべての材料を入れ、マーガリンを押しつぶすようにして全体に馴染ませる。固まりがなくなったら「溶き卵・ぬるま湯」を入れて良く混ぜる。ひとかたまりになったらボールから取り出し捏ね・打ちを繰り返し生地を作ります。

- 2 出来上がった生地を約40gに分割後ベンチを約10分とる。
成型してオーブン皿に並べ、45℃で40～50分発酵を行う。
- 3 発酵が終わったら表面に、溶き卵を塗り、オーブン（210℃）で17～20分焼き完成。

【お問い合わせ先】 福岡県米粉普及推進協議会

九州農政局 福岡農政事務所消費流通課 《電話092-281-8261》

財団法人 福岡県農業振興推進機構 《電話092-716-8355》