

フライパンパン

(材料 4 人分)

(材料)

A	2 番米粉	2 0 0 g
	砂糖	1 0 g
	ドライイースト	4 g
	塩	3 g

湯 (3 7℃) 1 7 0 g

油 1 0 g

(作り方)

- 1・ビニール袋に A の材料を入れ、空気を入れるようにして口を止めてよく振り全体が均一になるように混ぜる。
- 2・1 をボウルに移し湯、油の順に加えゴムベラでよく混ぜる。
生地が滑らかになりツヤが出るまで 1 分程しっかりかき混ぜる。
- 3・フライパンにオーブンシートを敷き込み、フライパンの高さからはみ出した部分はカットし生地を流し込み蓋をする。
- 4・10 秒程中火にかけてフライパンを温めて火を止め、25～30 分
生地の高さが 1.5 倍になるまで発酵させる。
(途中フライパンが冷えてしまったら数秒火にかけほんのり温める。)
- 5・生地が発酵したら弱火にかけて 10 分焼く。
生地の様子を見て底にほんのり焦げ目がついたらひっくり返すために
オーブンシートをかぶせて蓋をしてフライパンをひっくり返して蓋の上に
生地をのせフライパンにスライドして生地を戻し入れる。
- 6・オーブンシートを外して弱火で更に 10 分、こんがり焼き色がつくまで焼く。