



アレルゲンフリーのシュトーレン

28品目不使用、ヘルシーでついつい食べすぎちゃうシュトーレンレシピ

材料（1人分）

米粉（ミズホチカラ）	80g
ブラウンシュガー	13g
米油	10g
白神こだま酵母	2g
オオバコ	2g
塩	1g
水	70g
クランベリー	15g
レーズン	15g
カボチャの種	15g
メープルシロップ	10g
粉糖	20g

作り方

- 1 ポウルに水・ドライフルーツ・カボチャの種以外の材料を計り入れる。
- 2 酵母めがけて水を入れ、ゴムべらでしっかりと練る。生地がまとまたら、ドライフルーツとカボチャの種を加え、均一に混ざるように混ぜる。混ざったら生地を中心に集め、ラップをして1次発酵（40度で約15分）
- 3 ガス抜きをし、手に米油（分量外）を塗って生地を綺麗に丸める。縦15cm×横12cmほどの橢円形に伸ばす。上側の生地を2cmほど手前に折り畳み、下からぐるぐると巻いていく。上まで巻いたら生地を馴染ませるよう軽く手のひらで生地を押さえ、ラップをして40度で15分～2次発酵。
- 4 刷毛で生地表面に米油（分量外）を塗り、180度に予熱したオーブンで20分焼く。冷めたら表面にメープルシロップと粉糖をかける。