

米粉ブレッド

材料	2人分 (出来上がり 100g)	4人分 (出来上がり 200g)
米粉(製菓用)	54g	98g
ポフ(ポン菓子)	3g	5g
上白糖	5g	8g
塩	0.5g	1g
じゃがいも種	6g	10g
インスタントドライイースト	0.5g	1g
水	50cc	93cc
グレープシードオイル	2g	4g

卵、乳、小麦(そば、落花生、えび、かに)を使わず、おいしく食べれるパンを作りました。

作り方

- ① ポン菓子をフードプロセッサーなどで細かく砕いておく。
- ② じゃがいもの皮をむき、すりおろして、じゃがいもの分量の半分の水分を足して小鍋に入れ、火にかけて練り混ぜる。(納豆のような粘りが出るまで)その後冷ましておく。
- ③ ボウルに米粉、砕いたポン菓子、上白糖を入れ、ホイッパーでよく混ぜ空気を含ませる。
- ④ ③にじゃがいも種を入れ、木べらなどで混ぜる。
- ⑤ 30℃くらいのお湯を分量計り、分量内の少量のお湯にイーストを溶かし混ぜる。→④に混ぜ合わせる。
- ⑥ 残りのお湯をすべて混ぜ合わせる。
- ⑦ グレープシードオイルを混ぜる。
- ⑧ つやが出て滑らかになるまで5分ほど混ぜる。
- ⑨ クッキングシートを敷いた型に入れる。
- ⑩ ラップをかけ、30℃ほどの温かい所に20分置く。
- ⑪ 箸でぐるぐると円を描くように生地を混ぜる。
- ⑫ 再度ラップをかけて30℃ほどの温かい所に30分置く。20分たったあたりで、鍋にお湯を沸かし、オーブンを200℃にセットしておく。
- ⑬ オーブンの天板に型を置き、オーブンに入れる。お湯を天板いっぱいには注ぎ入れる。
- ⑭ 180℃に温度を落下げ30分焼く。
- ⑮ 焼きあがったら型のまま冷ます。

栄養価(2個分)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.8g
炭水化物	75.6g
カルシウム	6.1mg
鉄	0.5mg