

味噌入り米粉パン

小麦にアレルギーがあっても食べられる米粉パンを自宅で簡単につくれたらと思い、家にあるタッパー容器や電子レンジを使って作れるパンを考えました。また、栄養バランスや風味がよくなるようにお米と相性のよい味噌を入れました。

(材料)	米粉	120g
	タピオカ粉	60g
	砂糖	10g
	イースト	小さじ1
	みそ	15g
	湯	160cc(豆乳が使える場合は、半量を豆乳にする)
	なたね油など	適量

(作り方)

- ①ボールに米粉、タピオカ粉、砂糖をいれてよく混ぜ、イーストをいれる。
- ②みそを分量の湯でといて①にいれ、混ぜ合わせる。
- ③タッパー容器になたね油をぬっておく。
- ④容器に生地を流し込み、20～30分発酵させる。(2倍くらいになる。ふたを軽くのせて乾燥しないようにする)
- ⑤電子レンジ(弱、煮込み)の設定で4分加熱し、(強)でさらに1分加熱する。

※容器の下にわりばしをひくなどして空間をつくり、熱が均等に当たるようにします。

- ⑥タッパーからはずし、油をぬったアルミホイルで底と側面を覆い、表面に油を塗りトースターで軽く焼き目をつける。※生地を冷ますときは全体をホイルなどでかるく覆い、徐々に冷まします。

レシピの分量を1個のタッパーに流し込む場合は、800mlくらいの容量のタッパー容器が適当です(ふたをのせても余裕のある大きさのタッパーが良いです)

(おすすめポイント)

- ・みその種類は何でも良いですが、甘めのみそを使う場合は砂糖がなくてもおいしくできます。また、みその量は少し香りがする程度にしていますので、いろいろなおかずに合わせやすい味です。お好みでもっとみそをふやしても良いです。
- ・中にレーズンや缶詰のスイートコーンなどを入れるのもおいしいです。
- ・流し込むタッパーを変えてハンバーガーやホットドッグなどに使うこともできます。
- ・お米とみその組み合わせでアミノ酸のバランスもアップします。

