

# 食物繊維たっぷり！はちみつ米粉パン

## 食物繊維たっぷり！はちみつ米粉パン



食物繊維  
2.9g(1食当り)  
摂れる！

### おすすめポイント

- グルテンフリー、乳成分・卵不使用、100均のミニパウンドケーキ型で作れる米粉パンです。
  - お砂糖の代わりに「はちみつ」を使用しているので翌日でも固くなりにくいです。固さが気になるようでしたら、トーストしていただくことで、外側カリッと、ふんわり感が楽しめます。
  - お好みでクッキンサプリFeを入れていただくと、鉄分も一緒に摂ることができます。
- ※はちみつを使用しますので、1歳未満のお子様にはお控え下さい。(はちみつの代わりに砂糖12gに置き換え下さい。)

### 材料 (8.6cm×18cm×高さ6.3cmのミニパウンドケーキ型1台分)

A-米粉(製パン用・ミズホチカラ)	180g
※他の種類の米粉を使用すると失敗の恐れがありますので、必ずミズホチカラをご使用下さい。	
A-サンファイバー	2包(12g)
(A-クッキンサプリFe ※お好みで)	1包(3.4g)
B-はちみつ	15g
B-水(30~40℃)	100cc
食塩	2g
インスタントドライイースト	3g
植物油(米油・太白ごま油など香りが強くないもの)	12g
水(30~40℃、夏場は常温)	35~50cc

### 栄養成分値 (1食分・約1/4個あたり)

エネルギー	204kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.2g
炭水化物	40.8g
-糖質	37.9g
-食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.5g
カリウム	40mg
リン	33mg

### 作り方 (調理時間目安 約8分)

下準備：型にオープンシートを、型の高さより1cm程度高くなるように敷いておく。

- ①ボウルに A を入れて泡だて器などでよく混ぜる。
  - ②別の容器に B を入れはちみつを溶かしておく。
  - ③①の端に食塩、反対側にインスタントドライイーストを入れ、ドライイーストめがけて②を入れ、ゴムべらや木べらを使って混ぜる。(粉が飛び散りやすいので注意)
  - ④水を少し残した状態で入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ⑤植物油を入れ、底を返しながらかみ全体的に均一になるように3~6分ほど混ぜる。
- ★へうですくい持ち上げた時に、細いリボン状に流れ落ちる状態が目安です。かたい場合は水を少しずつ足して調整してください。
- ⑥オープンシートを敷いた型に⑤を流し入れ表面に霧吹きをしたあと乾燥しないようラップをかけ、35℃・25~30分程度発酵させる。
  - ★⑥が終了したタイミングでオープンに天板を入れたまま210℃に予熱を開始する。
  - ⑦⑥を常温に移し、型の高さより1cm下になるまで発酵させる。
  - ⑧ラップをはずし、生地表面に霧吹きをし、乾燥を防ぐためアルミホイルや同じ大きさの型を上からかぶせてフタをする。
  - ⑨予熱したオープンにフタをしたままの⑧を入れ、温度を190℃に下げて30分焼き、一旦オープンから取り出しフタをはずし、15分焼く。
  - ⑩パンをオープンシートをつけたまま型から外し、乾燥を防ぐため熱いうちにラップを巻いてから冷ます。