



米粉のとうふチーズパン

米粉パンは1回しか発酵させないので、約2時間弱で焼きあがりま
す。とうふ、チーズを詰め込んだパンです。

材料	15個分 (5人分)	8個分	作り方
<米パン生地>			<p>① 水以外の材料を全部混ぜて、水を少しずつ加えていく。 ★米粉は水をよく吸うので、水分量がポイント。 粉が細かければ細かいほど、一気に水を吸って、後で吐き出す。このクセをつかんでおかないと、あとでダシた生地になってしまう。</p> <p>② 手またはパンこね器、ミキサー(20分ぐらい)でこねる。 ★小麦のパン生地よりずいぶんしっかりしているので、力が要る。(捏ね上げ温度27℃)</p> <p>③ 分割(40g)する。 ★こねあがってうまくグルテンが形成されたら、そのまま分割して丸める。</p> <p>④ ベンチタイム15分。</p> <p>⑤ 生地を手で押さえ4か所にチーズ1切れずつ詰め丸く整える。</p> <p>⑥ 発酵器などで発酵させる。 (38℃80% 45分・・・残り10分で予熱)</p> <p>⑦ 焼く前にはさみで切れ目を入れ、チーズ1切れをのせる。 180℃のオーブンに入れ7分ぐらい焼く。 (焼き色注意)</p>
米粉	240g	120g	
グルテン	60g	30g	
ドライイースト	6g	3g	
塩	2g	1g	
上白糖	40g	20g	
バター(無塩)	40g	20g	
しょうゆ	40g	20g	
とうふ	200g	100g	
水 (とうふの水分で異なるので様子を見て入れる)	20g	10g	
ベビーチーズ	8コ	4コ	1個を10等分に切る