



米粉ミートパン

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
焼く前にミートソースを具材をのせてピザ風のパンです。
いろいろな具材をのせて楽しんでみましょう。

材料	15個分 (5人分)	8個分	作り方
米粉 グルテン	240g 60g	120g 30g	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、水を8割ほど入れてこねながら少しずつ様子を見て足していく。 ② 手またはパンこね器(20分ぐらい)でこねる。 ★小麦のパン生地より生地がしっかりしている。(こね上げ温度27℃) 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。 ④ ベンチタイム15分。 ⑤ めん棒で丸く伸ばして、天板に並べる。 ⑥ 発酵器などで発酵させる。 (38℃80% 45分・・・残り10分で予熱) ⑦ 焼く前に、ミートソース(20gぐらい)とろけるチーズ、パセリをのせ、200℃のオーブンに入れ10分ぐらい焼く。 (焼き色注意)
ドライイースト	6g	3g	
塩	6g	3g	
上白糖	45g	23g	
バター(無塩)	45g	23g	
全卵	45g	23g	
牛乳	40g	20g	
水	140 ~160g	70g ~80g	
とろけるチーズ パセリ			
ひき肉	170g		
にんじん	45g		<ミートソース> ① フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をいためる ② 火が通ったら、野菜を入れる ③ 火が通ったら、トマト缶とコンソメを入れる ④ ある程度なじんだら、砂糖を加えてひと混ぜし、バターを入れる。
玉ねぎ	150g		
ピーマン	1個		
コンソメの素	1.5個		
トマト缶	1缶		
サラダ油	大さじ1		
三温糖	3g		
バター	20g		