

Recipe

米粉のグルテンフリーパンレシピ

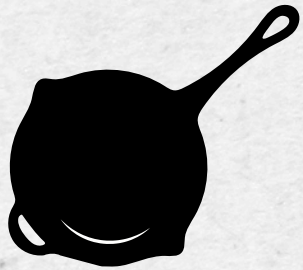
米粉の簡単パンレシピ

1

枝豆コーンエピ



外カリッと中はふわモチのフランスパンです♪



材料

材 料

ミニサイズ4本分

■パン生地

米粉(共立食品) 200g

絹豆腐 100g

水 100ml

植物油 10g

はちみつ 7g

イースト 3g

塩 2g

サイリウム 5g

■トッピング

枝豆 20g

コーン 20g

チーズ 20g



作り方

- 1 豆腐をホイッパーで滑らかにする
- 2 サイリウム以外の生地材料を入れてよく混ぜる
- 3 サイリウムを加えてこねる
サイリウムが水分を吸って固まります
- 4 40°Cで20分発酵させる
乾燥防止に濡れ布巾をかぶせてください
- 5 4つに分けて成形する
伸ばした生地にはトッピングを巻き込み、
麦の穂型にカットします(次のページ)
- 6 250°Cのオーブンで13分焼く
焼く前に米粉をふりかけると雰囲気が出ます



成形の仕方

1

打ち粉をして
平らに伸ばす



2

具材を散らして
巻く



3

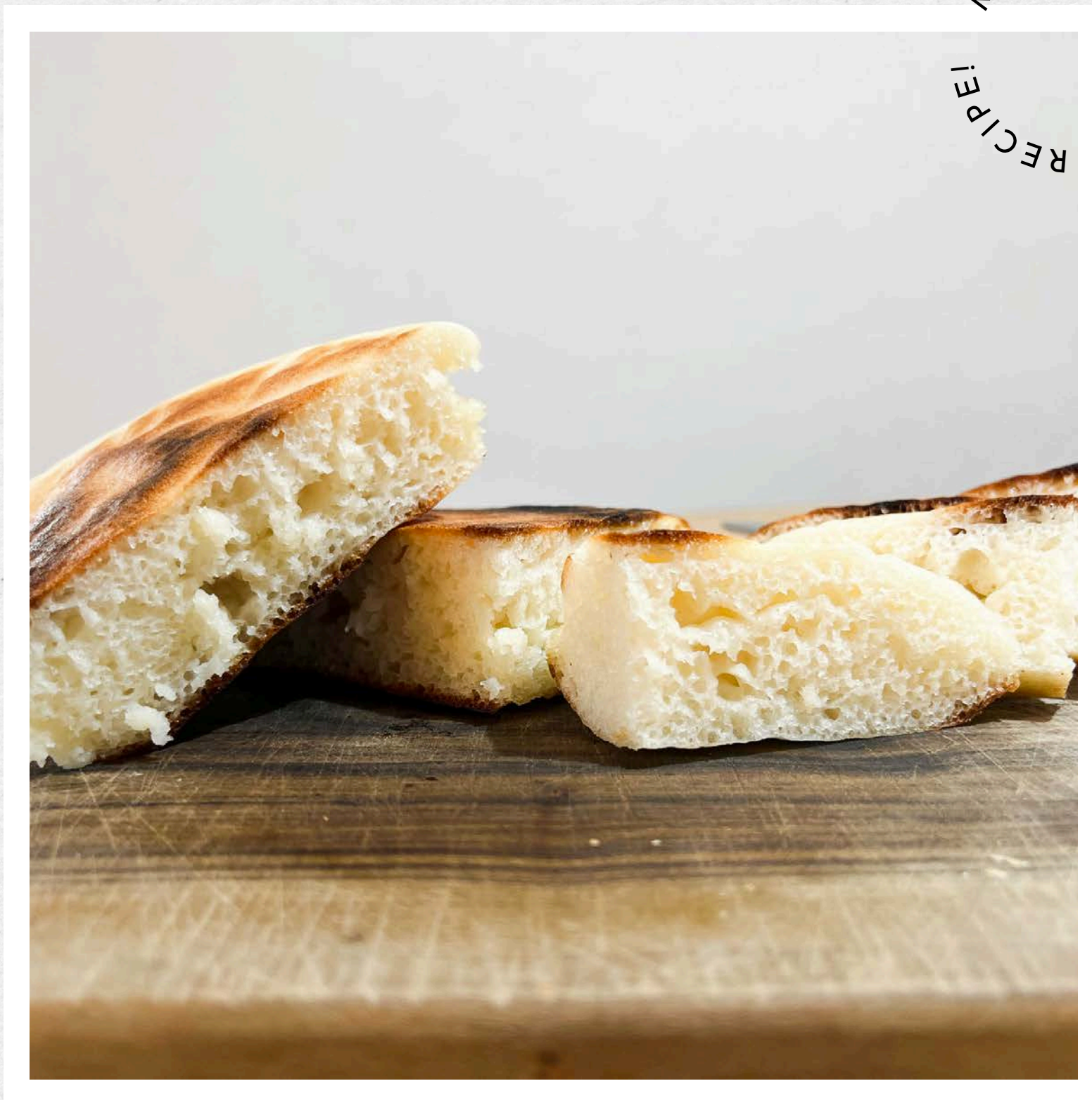
ハサミを30度に
倒し、上から斜
めにカットして
左右に倒す



米粉の簡単パンレシピ

2

米粉フォカッチャ



フライパンで作れる簡単フォカッチャです



材料

材 料

20 cm のフライパン1個分

■ パン生地	米粉(共立食品)	180g
	片栗粉	20g
	絹豆腐	100g
	水	100ml
	砂糖	11g
	イースト	4g
	塩	3g
	オリーブオイル	2g





作り方

1

豆腐をホイッパーで滑らかにする



2

水を入れて混ぜ、ほかの材料も入れてホイッパーでよく混ぜる



3

フライパンにオーブンシートを敷いて生地を流し込む



4

ふたをして10秒火にかけ、フライパンが温まったら火を止める



5

15分放置して発酵させる

1.3~1.5倍まで膨らみます。ちよくちよく様子を見て過発酵に注意！



6

好みにトッピングをしてふたをしたまま弱火で両面7分~8分焼く

米粉の簡単パンレシピ

3

肉まん



おから入りのヘルシー肉まんです



材料

材 料

4 個 分

■ 肉 だ ね

豚 ひ き 肉 100 g

木 綿 豆 腐 50 g

玉 ね ぎ 小 半 分

片 栗 粉 大 さ じ 1

み そ 小 さ じ 1

オ イ ス タ ー ソ ー ス 小 さ じ 1

■ 生 地

絹 豆 腐 150 g

米 粉 80 g

お か ら パ ウ ダ ー 大 さ じ 2

ベ ー キ ン グ パ ウ ダ ー 6 g



作り方

- ① 肉だねを作る
- ↓
- ② 玉ねぎはみじん切りにして材料と混ぜ、よくこねておく
- ↓
- ③ 生地を作る
- ↓
- ④ 材料を全部混ぜて4つに分ける
ラップで成形できる程度の柔らかさに調整
- ↓
- ⑤ ラップに生地を広げ、丸めた肉だねを包み、茶巾絞りにする
- ↓
- ⑥ ラップに包んだままお皿に乗せて600wの電子レンジで2分加熱

お豆腐米粉パン



レンジで簡単な米粉パンです



材料

材 料

12 cm の耐熱容器 1 個分 (4 切れ)

■ 生地	米粉 (共立食品)	120g
	絹豆腐	150g
	砂糖	8g
	塩	ひとつまみ
	ベーキングパウダー	3g

■ トッピング	お好みで
	あんこやチーズ



作り方

1

すべての材料をよく混ぜる



2

容器にオーブンシートを敷く



3

生地を4つに分けて丸める

お好みで中にチーズなどをいれる
水をつけながらやると丸めやすい



4

ふわっとラップをかけて600w
の電子レンジで4分30秒加熱



5

フォカッチャ同様にフライパン
でも焼けます



発酵はなしで焼き時間はほぼ一緒です！

米粉ベーグル



RECIPIE I MY RECOMMENDED

オートミール入りでヘルシーです！



材料

材 料

ベーグル3個分

■ 生地

米粉(共立食品) 130g

絹豆腐 150g

オートミール 20g

ベーキングパウダー 4g

砂糖 小さじ2

塩 ひとつまみ

■ トッピング

ごまやオートミール

ナッツなどお好みで



作り方

- ① 米粉とベーキングパウダー以外の材料をよく混ぜる
- ② 米粉とベーキングパウダーを加えてへらでしっかり混ぜる
- ③ 3等分にし、丸めてトッピングする 丸くした生地の上にはりつけます
- ④ 小さく切ったオーブンシートに乗せて、真ん中に穴をぐりぐり開ける
- ⑤ フライパンに並べ、水を入れて5分ほど蒸し焼きにする
- ⑥ 200℃に温めたトースターで10分ほど加熱する

ごあいさつ

動画をご覧いただきありがとうございます！
こちらのレシピ集もお役立ていただけると幸いです。

感想やご質問は、ぜひ公式LINEにお送りください。
すべて目を通して返信させていただきます。

今後とも食と健康にまつわる情報発信を続けていきますので
またぜひご覧ください！

今後ともどうぞよろしく願いいたします😊

食事栄養アドバイザー 小西 麻衣

※本資料の内容の著作権は作成者に帰属します。無断での転載、複製、再配布は固くお断りいたします。