

米粉のクリームパン



(1個当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
188	6.3	5.7	28.9	48	0.5



材料と分量 (12個分)

生地		
米粉ミックス	300g
砂糖	30g
食塩	4g
スキムミルク	15g
溶き卵	45g
水	200g
無塩バター	45g
ドライイースト	6g
カスタードクリーム		
米粉	20g
砂糖	35g
卵	1個
牛乳	200cc
バター	12g
バニラエッセンス	少々

〈作り方〉

《生地作り》

- ① ボウルに米粉・砂糖・塩・スキムミルクを入れ軽く混ぜておく。
- ② ホームベーカリーの容器に溶き卵・水・牛乳・無塩バターを入れ、上から粉類を入れ、窪みを作ってドライイーストを入れる。
- ③ 米粉パン生地コースでスタート!!
- ④ 生地が出来たら50gずつに分割する。(約12個)
- ⑤ ガス抜きをして縦に長い円の形に伸ばし、真ん中にクリームを絞り、端と端をしっかりと合わせ形を作る。
- ⑥ クリームが出てこない程度に3ヶ所に切り込みを入れる。
- ⑦ 霧吹きをして40℃で約30分発酵する。
- ⑧ 溶き卵を塗って180℃に予熱したオーブンで約12～15分焼く。

《カスタードクリーム作り》

- ① ボウルに砂糖・卵を入れて白っぽくなるまで混ぜ、牛乳・米粉を入れダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ② 火にかけ中火で混ぜながらクリーム状になれば、火からおろしバター・バニラエッセンスを入れ混ぜる。

JA東とくしま こめっ娘工房

