

## 米粉のハムロール



(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
226	7.5	10.4	26.7	15	0.8



## 材料と分量 (約13個分)

米粉ミックス	.....	200g
ロースハム	.....	9枚
ドライイースト	.....	4g
スキムミルク	.....	20g
塩	.....	3g
スキムミルク	.....	10g
無塩バター	.....	20g
水	.....	172g
溶き卵	.....	少々
トッピング		
玉ねぎ	.....	1/2個
ゆでたまご	.....	1個
マヨネーズ	.....	適量
パセリ	.....	少々

## 〈作り方〉

- ① 米粉ミックス・砂糖・塩・スキムミルクを合わせて混ぜておく。
- ② ホームベーカリーに水とショートニングを入れ、①を入れて、一番上に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にセットしスタート!!
- ④ 捏ね終わったら、生地を50gずつに切り分けて丸める。
- ⑤ ロースハムと巻いて成型後40℃で30分発酵。
- ⑥ トッピングをのせ、生地の内側に溶き卵を塗り170℃～180℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。

★トッピングの組み合わせ★  
ツナ+コーン+マヨネーズ  
ブロッコリー+ジャガイモ+チーズ

