

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



美肌生米
ソイミルクパンのレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、

美肌生米soimilkパンのレシピレッスンをご受講いただきありがとうございます。

米粉でパンを作ってもボソボソになりやすかったり上手に膨らまない、高い米粉がないと美味しいパンはできないと思っている方がいたらもったいないです♡

おうちにある生米を使ってグルテンフリーのパンが簡単にできるなら米粉は買わなくなるかもしれません！翌日までやわらかい！！

わたしは玄米を使っているので、仕上がりのお色は少し違ってしまいかもしれませんが、味はフワフワになること間違いなし！！

ぜひお試しください。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclubで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

なぜパンに生米をつかうのか・・・？

お米こそ日本のスーパーフードであります♡

夏バテ防止のパワー食 炭水化物とだけ認識されてる方が多いですが、実は優れた栄養素がたっぷりなのです！たんぱく質は、納豆約1パック分よりも多いのですよ。

美髪を導く お米の油分が、紫外線から守ってくれる働きと、髪や肌につやを与えてくれる成分なのです。

お米のパワーは海外セレブも大注目!! スーパーフードとして、海外の女性歌手や下着モデルなどからも特に注目されております♪

自律神経を整えてくれる

お米は身体を温めてくれて、食物繊維やビタミン、ミネラルも摂れるので、お菓子を食べるより、お米を食べたほうが、心の安定にもつながります。

ちなみに、小麦粉は、体を冷やすので、代謝が低くなりやすいのです。



美肌生米ソイミルクパン

材料 (1/3斤食パン型16.5×6.2×6cm)

- 生米(浸水後) …120 g (浸水前92g)
- 胡桃 …30 g
- オリーブオイル …8 g
- バナナ …約半分(40 g)
- 自然塩 …2 g
- 人肌に温めた無調整豆乳
(またはお湯) …40 g
- ★ドライ酵母 …3 g

作り方

1. ★以外の材料をブレンダーにいれ一気に3～5分程度混ぜ合わせる。
2. 1がトロツと均一に混ざったらドライ酵母を入れてさらに10秒混ぜる。
3. クッキングシートを敷いたパン型に生地を流し入れて、とんとんと軽く打ち付ける。
4. オーブンの発酵機能で40度20分発酵する。約1.5倍にふくらまず。(発酵が足りない時は時間を追加)
5. オーブンを180℃に予熱し30分焼く。予熱中はオーブンから外し、布巾等は被せない。
6. 冷ましてから切ってお召し上がりください♡
- 7.(熱いうちは、モチッと切りづらいです)

日常のブログについては、

[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

型に合わせてオーブンシートを敷きます



発酵ちゅう



焼いたら



冷めましてから切り分けます



※写真は、2倍の量で作ってます。(1/3斤2本分)

作る際のポイント

- 生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったものです。乾燥させる必要はありません！
- ドライ酵母をドライイーストで代用すると臭みが出てしまいます。

美味しさの秘密は酵母の味です。
スーパーでも販売されています。



- 無調整豆乳はスゴイサイズを使用するとより生クリーム感が強く出せます。

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♡