



米粉*基本のフライパンパン*アレンジ

ほうれん草の米粉パン

生のほうれん草を入れた、家族の栄養にうれしいパン！
ほうれん草はブレンダーでも、みじん切りでも◎。



アレンジする材料

- 米粉 220g
- 水 190g
- ほうれん草 30g に変更



※ほうれん草は、茎以外の「葉」部分のみ使用すると口当たりがよい。

ほうれん草は独特の苦みがあるため、たくさんいれると苦味あるパンになりやすいです。

まずは30g～試してみて、ほうれん草を増やす場合は砂糖や牛乳チェンジで甘みをプラス。

ほうれん草により水分量が変わるため、生地がゆるい場合は米粉をたす、固い場合は水をたすで調整を。