



米粉\*基本のフライパンパン\*アレンジ



## とうもろこしの米粉パン

アレンジする材料

- ・水分量は、コーンの缶詰の汁とあわせて160gにする。(コーンの甘みがある)
- ・フライパンに流し込むときに、生地 $\frac{1}{3}$ をいれ、コーン $\frac{1}{2}$ 入れる。その上に生地 $\frac{1}{3}$ をいれ、残りのコーン $\frac{1}{2}$ をいれる。さらに残りの生地をながしこむ。(コーンの沈殿を防ぐ)

缶詰のコーンの汁もまるごと使い切る、コーンの甘み超活用レシピ。

最初から生地に入れこむのではなく、フライパンに流すタイミングでコーンを入れることで生地作りをやりやすく！コーンの粒はしっかり水気をきってから作りましょう。