

# 新製法！時短3分\*米粉パン\*



①粉類とサイリウムも入れる

- ・パン用米粉
- ・さとう
- ・しお
- ・ドライイースト
- ・サイリウム

しっかり混ぜる！

(ここで混ぜないと混ぜムラの原因！20～30秒)



②600w30秒で温めた水をくわえて1分混ぜる



③油をいれて2分混ぜる

(動画にあるように油がある程度まざればボウルの中で手でこねてOK)ラップ、濡れ付近で5分休憩→成形にすすむ