

# 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

ボー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

