

フライパン米粉焼き方のコツ

①生地量にみあったフライパンのサイズを使用



200gなら20cm程度のフライパン。

400gなら30cm程度のフライパン。

20cmフライパンがない場合は、

玉子焼きフライパンで代用したり、

かためのアルミホイルでセルクル（円形の型）

を自作するのもおすすめ！

※蓋は必要です。フライパンにぴったりサイズの蓋がない場合は、アルミホイルやクッキングシートで蓋をぴったりしてください。

②火加減は「弱火」で



IHなら、全10段階中の3，

ガス火なら、10段階中の2くらいの目安。

③乾燥しているならミストを

秋冬は乾燥しやすい。表面にミストふりかけも◎。