

# 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◎。