

米粉食パン

みみまで柔らかくするコツ

- サンドイッチにしたい
- 子供がかりかりの食パン耳が嫌い

1

泡立て器を使う

→パン生地のボリュームがでる

2

混ぜは2回に分けた方が ボリュームが出る

レシピ通りに二回分けると安全

3

泡立て器の混ぜ方が大切

「混ぜ方のくわしい解説*米粉食パン*」
を熟読してください！

米粉食パン

みみまで柔らかくするコツ

4

発酵の見極め

発酵の見極めは
「2倍近くになっていること」
「泡が爆ぜてない状態」

ぷつぶちしてるけど
はじけていない！

5

予熱なしで160度
で焼くと耳まで柔らかくなる。

割とパンにしては低温の温度です。
もし耳までかりかりでよければ
180度～の高温でOK

米粉食パン

みみまで柔らかくするコツ

6

追い焼きの工夫もあり！

耳の柔らかすぎが気になる人は
蓋つきで**30分**ほど焼いた後（0.75斤の場合）、
蓋をとって高温（180度以上～）で、
5～**10分**焼き耳に焼き色をつける
＝若干かりっとなる）



米粉食パン

みみまで柔らかくするコツ

7

焼いた後も大事！

- 1.冷ます時はひっくり返す
- 2.熱々のうちに油を360度塗っておくと翌日も耳まで柔らかい
- 3.手でもっても熱くない、湯気撫でていない状態でラップ
- 4.型に戻し蓋をする（蓋がない人は皿などでカバー）
- 5.焼いてすぐより、数時間経過してから～翌日に食べるのがおすすめ



焼いた後、

- すぐにオーブンから出さない
- 型から出さない
- クッキングシートとらない
- 熱々のうちにラップしてしまう

などすると、

↓このように側面が
ぶよぶよしたり、腰折します！

