

スーパーで揃う！サイリウムなし米粉パン「置き換え早見表」

代替素材（例）	こうなるよ（仕上がりの変化）	ふわふわ度	成形タイプ	参考規格	参考価格帯（2025/9・税込）	代替素材（例）	こうなるよ（仕上がりの変化）
タピオカ粉	弾力が出て保形が安定	○	丸めて成形／型流しも可	300–600g袋	約¥300–¥1,000	タピオカ粉	弾力が出て保形が安定
片栗粉	まとまり補助・やや締まる	△	丸めて成形（おやき風・小型）	200g／400g	200g: 約¥106–¥160／400g: 約¥	片栗粉	まとまり補助・やや締まる
もち粉・白玉粉	もっちり・しっとり寄り	○	丸めて成形（小型）／型流し可	200g	約¥218–¥322	もち粉・白玉粉	もっちり・しっとり寄り
おからパウダー／生おから	しっとり・腹持ちUP・まとまりやす	○	丸めて成形（小型丸パン）	150–200g（パウダー）／100–250g（生）	パウダー: 約¥200–¥400／生おから	おからパウダー／生おから	しっとり・腹持ちUP・まとまりやす
絹ごし豆腐	しっとり保水・やさしい食感	○	丸めて成形（小型）／型流し可	1丁（300–400g）	約¥80–¥130	絹ごし豆腐	しっとり保水・やさしい食感
ヨーグルト（プレーン）	しっとり＋風味アップ	○	主に型流し（丸めは限定的）	400g	約¥150前後	ヨーグルト（プレーン）	しっとり＋風味アップ
甘酒（米麹・濃縮/ストレート各種）	しっとり＋自然な甘み	○	主に型流し	410–500ml（濃縮/ストレート）	約¥418/500ml前後（濃縮）／ス	甘酒（米麹・濃縮/ストレート各種）	しっとり＋自然な甘み
上新粉／米でんぶん	骨格が出て軽め	△	型に流し込むが基本	200g	約¥171–¥200前後	上新粉／米でんぶん	骨格が出て軽め
コーンスターチ	軽さが出る	△	型流し推奨	200g	約¥130–¥160	コーンスターチ	軽さが出る
卵（OKな家庭）	ふわっと安定・扱いやすい	◎	丸めて成形（小型）／中～大型は	10個パック	約¥258–¥366	卵（OKな家庭）	ふわっと安定・扱いやすい