

ふわふわモチモチ♪ちぎって頬張るおいしい朝ごはん♪

■手ごねちぎりパン



【材料】（5cm 幅のパン 9 個分）

- 薄力粉 300g
- 強力粉 300g
- 魚沼オリザ大さじ 2
- 砂糖 大さじ 2 杯
- 塩 小さじ 2 杯
- 米油 30g
- イースト 小さじ 2 杯
- ぬるま湯 350ml
- 振りかけ用 米粉 適量

【作り方】

①大きめのボウルに分量の薄力粉、強力粉、魚沼オリザ、砂糖、塩、イーストを入れてよく混ぜます。

- ②①の粉にぬるま湯を加えまとまるまで良く混ぜる。
- ③手につかなくなるまでよく捏ねたら、ラップをして室温で30分発酵させる。
- ④発酵確認後、ガス抜きをしてクッキングシートの上に個数分丸めて並べる。
- ⑤霧吹きをかけて2倍に膨らんだら米粉を茶こしで振りかける。
- ⑥160度に予熱したオーブンで30分焼いて完成！