

うまいレシピ

発酵いらず！

おやき風ほうれん草の米粉パン



ボウルで混ぜて、フライパンで焼くだけの簡単なもちり食感の米粉パン。ほうれん草をたっぷりと使った鮮やかな緑色がきれいですよ。米粉の種類によっては硬さに違う場合がありますので、まとまりにくい場合は、牛乳を大さじ1ほど足して様子みてください。丸められないくらい生地が緩い場合は、米粉を足して調整してください。



材料：直径12cm×4個

- 米粉……150g
- ベーキングパウダー……6g
- プレーンヨーグルト……90g
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……小さじ1
- 砂糖……大さじ2
- ほうれん草……80g
- とろけるスライスチーズ……4枚



1. プレーンヨーグルト、牛乳、オリーブオイル、塩、砂糖をすべてボウルに入れ軽く混ぜる。

2. 1に米粉とベーキングパウダーを加えゴムベラでまとめるように混ぜる。

3. 熱湯を沸かし塩少々(分量外)を入れて、ほうれん草を1分程茹で、水気を絞りみじん切りにする。

4. 生地にみじん切りのほうれん草を加え混ぜ、ゴムベラでひとまとめにし、ラップをして10分程置く。

5. 米粉(分量外)をつけた手のひらで生地を平らに潰し、4折りにしたとろけるスライスチーズを包み込む。

6. 平たくした生地を弱火に熱したフライパンに並べて、フタをして10分加熱します。ひっくり返してさらに弱火で10分加熱して完成！きれいな焼き色がつくよう時間は調整してください。

