

# お便り（薄力粉 編）

お皿で混ぜてそのまま電子レンジ「蒸しパン」

でんぷん薄力粉60g●低リン低カリウムベーキングパウダ3g4g●みりん10g●  
バター3g●熱湯（様子をみながら）

15cm深さ5cmくらいのお皿に材料を入れて、少しずつ熱湯を加えて箸などでよく混ぜます。「の」の字が書けるくらいのトロツとした生地になるまで熱湯を加えて混ぜます。

だまがなくなったら、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで約1分半加熱して出来上がり。

無塩のカレーパウダーを入れたり、チーズを巻いて食べても美味しいです。

（2020/03/16 神奈川県）

## 薄力粉で簡単朝食パン(パート2)

新しく朝食パンを焼きました。 でんぷん薄力粉60g●低リン低カリウムベーキングパウダ3g●重曹2g●本みりん6g●オリーブオイル5g●国産アカシヤはちみつ5g



作り方： ポット（90 ）のお湯でだまがなくなるまでどろっとする程度によくまぜる。とろりとするまでゴムべらを使い均一によく混ぜました。焼いた時のお好みです。とてもおいしくいただきました。（2015/10/16 神奈川県Oさん）

Q)でんぷん薄力粉ですいとんを作ろうと思いましたが、ベチャっとしてできませんでした。作り方のコツを教えてください。

A)生地をこねるときは、水分を少なくして、よく捏ねて耳たぶくらいの硬さにします。「すいとん」レシピを載せましたので、ぜひ作ってみてください。

### □□薄力粉で簡単朝食パン

材料は、 でんぷん薄力粉45□□●片栗粉10□□●低リン低カリウムベーキングパウダ□  
2□□●オリーブオイル10□



作り方：ホットケーキを焼く要領と同じです。よく混ぜて弱火で蓋をしながら焼きます。ジャムをつけて食べます。

(2014.10.3 神奈川県□Oさん)

### キャラメルアップルケーキを作りました。

昔よく作っていたレシピの薄力粉を、でんぷん薄力粉にそのまま置き換えたものです。普通の薄力粉とほとんど変わらない出来具合だったので、とても嬉しくなりました。普通の薄力粉との違いは少し、生地が固めになるくらいだと思います。

(2014.03.31 大分県Sさん)



1085kcal□□たんぱく質8.4□

□お便りありがとうございます。焼けたリンゴが美味しそう～

### □□薄力粉でパンケーキ

材料は、 でんぷん薄力粉65□□●低リン低カリウムベーキングパウダ□2□□●黒砂糖5□□●重曹0.5□

作り方：材料をクリーム状になるまでポットのお湯（85 位）で溶いて、焼きました。焼きあがった後、はちみつ5□□発酵バター5□□をのせて朝食として食べました。

美味しかったです。(2014.2.2 神奈川県□Oさん)

話題の発酵食品「塩麴」と「でんぷん薄力粉」でうどんを作り、煮込みうどんを作りました。（薄力粉70gあま塩麴3g水70gくらい）卓上調理器で煮込みながら食べることで体が温まります。うどんが短めなので絞り出し金具や生地の手触りを検討するのが今後の課題です。（2012.11.01 神奈川県Oさん）

でんぷん薄力粉でうどんを作っちゃくなんてすごいですね 「でんぷんきしめん」もコシがあるので温うどんにお勧めですよ。