



nicopan

# 米粉パーカーハウス



## 【材料】4個分

米粉ミズホチカラ	150g
コーンスターチ	15g
イースト（金サフ）	3g
砂糖	9g
塩	2g
オオバコ	5g
仕込み水	170g
太白ごま油	6g
黒ごま	3g

## クッキングシート

（12cm×7cmくらい×4枚）

12cmくらいでシートを切り取り、4枚にカットする（4分割）

## 【具材とソース】

粒マスタード

マヨネーズ

レタス、トマト、ズッキーニ、鶏ハムなど

## 【下準備】

具材を準備しておく

## 【生地作り】

1. ボウルに粉類を計量し、ホイッパーでよく混ぜる
2. 仕込み水、途中で油を加え、スケーパーでしっかり混ぜる
3. ボウルの中でムラなくこねられたらOK
4. 半分にごま3g～を練り込む

## 【1次発酵】

5. 室温10分～（クッキングシートをカット）

## 【分割・成型】

6. プレーンとごま生地をそれぞれ2分割して丸める
7. とじ目を上にして手に油をつけて12×9cmの伸ばす楕円に伸ばす
8. クッキングシートを挟み半分に折って、オーブンに置く



## 【最終発酵】

9. 室温15分～（予熱開始210度予熱）

## 【仕上げ】

10. 表面に油を塗る

## 【焼成】

11. 霧吹きをかけて、電気オーブン190度15分～
- ※10分後にオーブン皿の向きを変えて焼きムラを防ぐ



## 【仕上げ】

クッキングシートを外して、好きな具材を詰める