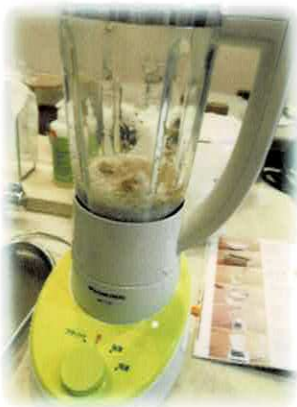


生米パン

ゆきデンタルクリニックでは鼻の疾患があると、口の機能が格段に落ちてしまうので、鼻の炎症が改善するような食生活改善を重視しています。ときには腸内細菌検査も行って、何を食べ、何を食べなければより健康度がUPするのか、一緒に模索しています。薬を服用しなくても良い状態に改善される方が多く、ライフスタイルを見直すことはとても大切だと考えています。

しかし、時にはパンやスイーツも食べたい……そんな声にお応えします。「生米パン」お勧めです。米粉パンではなく、生米から作れるのでどこの家庭にでもある材料で作ることができます。私は米粉パンより生米から作ったパンの方が美味しいと感じます。外はパリッ、中はふっくらと……より食感が普通の小麦のパンに近いと思います。くるみを入れたものも作ってみました。いろいろとアレンジもできます。最近、流行っているのもネットでもレシピを見ることができると思います。

ミキサーで材料を攪拌し、20分ぐらい発酵して2倍ぐらいに膨らんだら、オーブンで30分ほど焼きます。



私はこの本を参考にしました



20分発酵 もう少し膨らむまで待つ

