

しゅんさい通信

JA 福岡市食農福祉課 TEL711-2065 (R 8.6.26)



米粉パン教室

山田智恵美インストラクター

もっちり！ヘルシーな 米粉のベーグルを作りました



6月の米粉パン教室は、今話題で、大人気のベーグルを作りました。

ベーグルは油脂（バター等）、卵、牛乳を基本生地中使用せず、他の一般的な製法のパンと比べてカロリーや脂肪分が低く、たんぱく質が多いそうです。

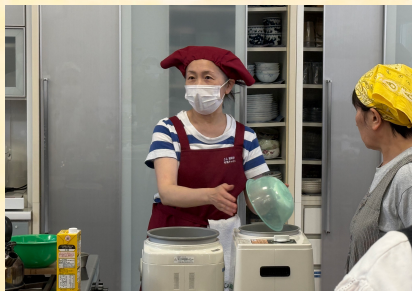
山田インストラクターおすすめワンポイント！！

今回使用した豆乳は、スーパーでよく見かける豆乳とは全然違い、濃厚なうえに大豆の栄養がこの1本にギュっとつまった「ふくれんの豆乳」です。とご紹介されていました。この豆乳を使うことでしっとりしたベーグルに仕上がりました。

料理教室で使う食材は、博多じょうもんさん市場で販売されている安心安全な食材を使っています。新鮮な食材で料理が作れるって幸せ！皆様も楽しく素敵な時間を一緒に過ごしませんか？ご参加をお待ちしております。



サンドやディップで自由に
アレンジしながら楽しい試食の
時間を過ごしました。



材料をこねます。



生地成形、とても上手に
できています。



焼く前に茹でます。



オーブンに入れる前は
うまく焼けるか
ドキドキの時間です。



サラダチキン、ヨーグルト
クリームとブルーベリーの
ジャム、豆乳スムージーは
簡単で驚きの美味しさでした。