10 割米粉でカリふわもちっと即席ミニバーガー

レシピの紹介

片栗粉やサイリウムなど他の粉を使わず、α 化米粉と普通の米粉のみで作る 10 割米粉のミニバンズにα 化米粉を混ぜて作ったハンバーガー(塩の代わりに味噌使用）と野菜、チーズを合わせて時短ながらも美味しいハンバーガーを作りました。発酵と焼き時間を短縮するために小ぶりに作りましたが、これ一つで様々な食感を楽しめて、腹持ちも良いので子どもやちょっと小腹 が空いたときにもおすすめのミニバーガーです。バンズは作り置き冷凍もできます。

○所要時間(90 分)

○材料(6 人分)

【ミニバンズ】		【ハンバーグ種】		【具材】(お好みで…)	
きび糖	30g	豚ひき肉	420g	レタス	2 枚
米粉	240g	玉ねぎ	160g	トマト	4 個
卵	100g	卵	100g	チーズ	6 枚
発酵バター	20g	味噌	10g	アボカド	1 個
アルファ化米粉	14g	アルファ化米粉	4g	ケチャップ	好みの量
とかちの酵母	4g				
お湯	100g				
ゲランドの塩	3g				

○作り方

1. ミニバンズの材料 3 つを混ぜて予備発酵する。他の材料を計りバターとアルファ化米粉以外をボウルに入れ、予備発酵した酵母を加えてハンドミキサーで 5 分ほど混ぜる。バターを加え 1 分混ぜたらアルファ化米粉も加えて混ぜる。
2. ラップをして 40 度で 20 分発酵。軽く練り丸めて型に入れる。ラップをして 20 発酵させる。溶き卵を塗り 180 度で 10 分、200 度で 7 分焼く。
3. 発酵の合間に玉ねぎを粗みじんにし、種の材料をすべて混ぜ、フライパンで焼いておく。
4. 具材の野菜も洗ったり切って準備しておく。
5. バンズが焼けたら、スライスし、断面を焼く。
6. 焼いたバンズにお好みの具材とソースを挟む。竹串で固定する。