

信州発
からだに優しい
ぐらんふあーむの国産シリアル



小麦フリー

大麦×さつまいも×大豆
で出来てるミックス粉

大麦粉ミックス おすすめレシピ

大麦粉を使う
メリット

小麦アレルギー
の方にも安心

大麦には
水溶性食物繊維
が豊富

水溶性食物繊維は
血糖値の
急上昇を防ぐ

パンケーキ



材料

大麦粉ミックス 180g 牛乳 270cc
きび糖 30g (豆乳又は水でもOK)
バター 30g

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ② サラダ油をフライパンに熱し、両面を焼きます。
- ③ お好みでバターやジャム、メープルシロップをかけてお召し上がりください。

※パンケーキの生地が固い場合には牛乳を
大さじ1~2杯、加えて調整してください。

黒糖の 大麦クッキー



材料

大麦粉ミックス 180g
黒砂糖 60g
米油 80g
バニラエッセンス 少々

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ混ぜてまとめます。冷蔵庫で一時間程冷やします。
- ② お好きな形にくり抜き、オーブン温度180℃で15分焼きます。

オリーブオイルで作るヘルシーワッフル

材料

大麦粉ミックス 180g
きび糖 30g
オリーブオイル 30g
牛乳 300cc
(豆乳又は水でもOK)

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせます。なめらかになったら、ワッフルメーカーで焼きます。
- ② お好みでバターやジャム、メープルシロップをかけてお召し上がりください。

※食事向けワッフルを焼く場合は、砂糖を10g、牛乳を240gで生地を作ってから焼いてください。冷めないうちにお召し上がりください。



失敗しない パウンドケーキ



材料

大麦粉ミックス 180g
きび糖 80g
卵 3ヶ
米油(菜種油など) 180cc
ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ混ぜあわせませす。
- ② オーブン温度180℃で25分焼きます。
- ③ くしをさして生地がつかなければ焼き上がり。お好みでバナナ、レーズン、チョコ等をいれてもおいしいです。

塩味の パウンドケーキ/ ケーキサクレ



材料

大麦粉ミックス 180g オリーブ油 50cc
ミックスチーズ 80g 白ワイン 50cc
卵 3ヶ 胡椒 少々
ハム 4~5枚
(あれば、オリーブの実、パセリ、少々)

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れて混ぜてまとめます。なめらかになったら型にいれます。
- ② オーブン温度180℃で20分~30分で焼きます。串をさし、ついてこなければ焼き上がり。

大麦パン



材料

大麦粉ミックス 180g
きび糖 30g
バター 20g
油 20g
イースト 小さじ1
牛乳、豆乳、又は水(少し温めて) 180cc

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ混ぜてまとめます。
- ② 型にいれ、40℃で1時間、発酵させます。
- ③ オーブン温度200℃で20分焼きます。

大麦の蒸しパン



材料

大麦粉ミックス 180g
ベーキングパウダー 小さじ1
きび糖 50g
※牛乳、豆乳、又は水(少し温めて) 180cc
レーズンなど、お好みの具材 適量

作り方

- ① 全ての材料をボウルに入れ混ぜ合わせます。なめらかになったら型にいれ、10分蒸します。

※卵を使う場合は、卵2ヶ、牛乳100cc、
油大さじ1をの分量で。



お電話、メール、公式サイトから
ご注文いただけます

GRANFARM INC.
http://granfarm.co.jp/

株式会社ぐらんふあーむ 1902
TEL/FAX 026-274-1820 (10時~17時/土・日・祝は休み)
MAIL office@granfarm.co.jp HP http://www.granfarm.com



公式サイト



Facebook