

# 手作りおやき

2017年7月26日

保健予防課 親子クッキング

## おやきの皮（4個分）

<p>&lt;材料&gt;</p> <p>薄力粉 20g 強力粉 20g ベーキングパウダー 1g 熱湯 30ml 塩 少々(0.2g) 油 小さじ1</p> 	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① ボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、箸で混ぜる。</li><li>② 粉が混ざったら、全体に熱湯を回し入れさらに混ぜる。</li><li>③ 手でこねて、耳たぶくらいの固さになったら一つにまとめて30分～1時間程度ねかせる。</li><li>④ 生地を4個に分け、丸めて平たくし、具をのせ、生地の周りを伸ばしながら包み、平たく形を整える。</li><li>⑤ フライパンを熱し、油をひき、おやきを並べ、両面に焦げ目が付くまで焼く。</li><li>⑥ 焦げ目がついたら、水をおやき半分まで入れ、ふたをして水がなくなるまで蒸し焼きにする。</li><li>⑦ 水分がほとんどなくなったら出来上がり。</li></ol>
--	--

## なすとひき肉の味噌炒め（2個分）

<p>&lt;材料&gt;</p> <p>なす 1本 豚ひき肉 16g 玉ねぎ 16g みそ 小さじ2弱 砂糖 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 油 小さじ1</p> <p>調味料</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① なすは縦半分に切り、半月型に薄くスライスし、水にさらしておく。</li><li>② 玉ねぎはみじん切りにする。</li><li>③ フライパンに油をひき、ひき肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたらなすを入れ炒める。</li><li>④ 全体的にしんなりしてきたら調味料を入れ、水気がなくなるまで炒める。</li></ol>
---	--

## かぼちゃあん（2個分）

<p>&lt;材料&gt;</p> <p>かぼちゃ 80g (1/10個) 砂糖 小さじ4</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① かぼちゃを適当な大きさに切り、500Wのレンジで3～4分加熱する。</li><li>② かぼちゃを裏ごしする。(もしくはマッシャーで潰す)</li><li>③ ②と砂糖を鍋に入れ、中火でぽったりするまで約3分焦げないように加熱し、冷ます。</li></ol>
---	--

**エネルギー 227kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.0g  
炭水化物 33.1g 食塩相当量 0.9g**