


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><材料></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><作り方></p> <p>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。 ② 粉が混ざったら、全体に熱湯を回し入れさらに混ぜる。 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。 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。 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。 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。 ⑦ 水分がほとんどなくなったら出来上がり。</p>
		

なすとひき肉の味噌炒め (2個分)

<p><材料></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 style="text-align: right;">調味料</p>		<p><作り方></p> <p>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。 ② 玉ねぎはみじん切りにする。 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。 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。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

かぼちゃあん (2個分)

<p><材料></p> <p>かぼちゃ 80g (1/10個) 砂糖 小さじ4</p>		<p><作り方></p> <p>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。 ② かぼちゃを裏ごしする。(もしくはマッシャーで潰す) 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。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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**