

おやきの生地



もちもちした生地の作り方です

【栄養価】 (1人分) <生地>1個分

エネルギー 116kcal

たんぱく質 1.5g 脂質 1.7g

炭水化物 22.5g 塩分相当量 0.0g

【材料】 (4人分) <生地>4個分

・米粉 100g ・片栗粉 10g

・塩 ひとつまみ ・熱湯 100~140ml

・ごま油 大さじ 1/2



【作り方】

- ①耐熱ボウルに米粉、片栗粉、塩を合わせておき、熱湯を少しずつ加えながら木べらやスプーンで混ぜる ※熱湯の量は耳たぶの固さになる量で調整する
- ②生地が粗熱が取れたらひとまとめにする
- ③生地を4つに分けて丸めておく
- ④打ち粉をし、生地を伸ばしてラップを使って具材を包む
- ⑤フライパンにごま油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く

おやきの具 (お好みのもの)

【みそナス】



ナスがジューシー! 冷凍の揚げナスを使うのも good!

【栄養価】 (1人分) 1個分

エネルギー 28kcal

たんぱく質 0.6g 脂質 1.6g

炭水化物 2.6g 塩分相当量 0.2g ※1/8で計算

【材料】 (6~8人分) 6~8個分

・長なす 2本(300g)

・サラダ油 大さじ 1

★味噌 小さじ 1 ★砂糖 小さじ 1

★酒 大さじ 1 ★しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

- ①ナスは2cm角に切る
- ②フライパンを熱して油をひき、ナスをしんなりするまで炒め、★の調味料を加えて煮つめる
- ③粗熱がとれたら生地で包む
※包む時に水分はなるべく除くこと

【小麦・大豆アレルギーの方へ】

※味噌やしょうゆは基本的に除去の必要がないとされています。
症状の有無には個人差があるため専門医にご確認ください。

【そぼろ肉】



他にひじき煮やカレー、カボチャの煮物などを入れても○

【栄養価】 (1人分) 1個分

エネルギー 52kcal

たんぱく質 2.1g 脂質 3.8g

炭水化物 2.1g 塩分相当量 0.2g ※1/8で計算

【材料】 (6~8人分) 6~8個分

・豚ひき肉 80g ・玉ねぎ 1/4個

・小松菜 1束(60g) ・ごま油 大さじ 1

★しょうゆ 大さじ 1/2 ★砂糖 大さじ 1/2

★片栗粉 大さじ 1/2

【作り方】

- ①玉ねぎと小松菜はみじん切りにする
★の材料を合わせておく
- ②フライパンを熱し、サラダ油をひき、玉ねぎ、小松菜を炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、豚ひき肉を加えて加熱する
- ③★の材料を加えて炒め合わせる
- ④粗熱がとれたら生地で包む