

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(中平田支部)



ネギ味噌おやき

■材料 (8個分)

《おやき生地》	《具》
米粉……………250g	ネギ……………250g
水……………180cc	みそ……………60g
ベーキングパウダー…大さじ1	みりん……………大さじ1~2
砂糖……………大さじ1	サラダ油…大さじ1
サラダ油……………大さじ1	赤唐辛子…1本
塩……………ひとつまみ	かつお節…適量

■作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるいにかけ、砂糖と塩を入れ混ぜ合わせます。サラダ油と水を加えてかき混ぜ、水が全体に回ったらこねはじめます。
- ②耳たぶぐらいのやわらかさになるまで20分程度こね、表面が滑らかになったらラップをかけて30分ほど寝かせます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、1cmの斜め切りにしたネギを炒めます。種を取って輪切りにした赤唐辛子とみりん、みそを加えて汁気を飛ばし、最後にかつお節を加えます。
- ④②の生地を8等分し、直径7cmくらいに伸ばします。具を包み込んで丸く形を整えます。
- ⑤蒸し器に5cm×5cmにカットしたクッキングシートを敷き、15分蒸します。フライパンに少量の油をひき、強火で表面に焼き色をつけたらできあがりです。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。