『米粉入りおやき』（１６個分）



焼き色がついた部分は、パリッと香ばしく、

生地はもちっとした、おやきに仕上がります！

材　料（１６個分）

【おやきの皮】

米粉パウダー　　　　２５０ｇ

中力粉（地粉）　　　２５０ｇ

ベーキングパウダー　小さじ４

砂糖　　　　　　　　大さじ２

サラダ油　　　　　　大さじ２

Ａ

塩　　　　　　　　　少々

水　　　　　　　　　２５０ｃｃ

お好みの具　　　　　適量

【ねぎ味噌】

ねぎ　　　　　　５００ｇ

サラダ油　　　　大さじ２

赤唐辛子　　　　２本

かつお節　　　　適量

味噌　　　　　　１２０ｇ

砂糖　　　　　　　６０ｇ

みりん　　　　　大さじ４

作り方

①米粉パウダーと中力粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、ふるっておきます。

②①の粉に砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、さらにサラダ油、水を加えてよくこねます。

③表面が滑らかになるまでこねたら、生地を丸め、ラップにくるみ３０分ほど寝かせます。

④生地を１６等分にし、丸め、直径７ｃｍほどの円形にのばします。

⑤具を包み、丸く形を整えます。５ｃｍ四方に切ったクッキングシートにのせ、蒸し器で１５分間蒸します。

コツ＆ポイント：具を多く包みすぎると、蒸しあがりに生地が割れてしまう場合があります。

⑥油をひいたフライパンで焼き色をつけてできあがりです。

ねぎ味噌の作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、種を取って輪切りにした赤唐辛子を炒め、１ｃｍ位の斜め切りにしたねぎを炒める。

②①にＡの味噌と砂糖を加え、次にみりんを入れて炒める。汁気をとばし、かつお節を加える。