『米粉入りおやき』（８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（８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
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
Ａ	味噌	１２０ｇ
Ａ	砂糖	６０ｇ
Ａ	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８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。