



米粉のおやき

1個：約233kcal

【おやきの皮】

●材料(6個分)

米粉(グルテン入り).....	90g
強力粉.....	60g
ドライイースト.....	3g
砂糖.....	10g
塩.....	3g
バター.....	10g
水.....	120g

【おやきの具】

●材料(6個分)

挽肉.....	200g
椎茸.....	4枚
高菜漬け.....	50g
醤油.....	大2
砂糖.....	大2
サラダ油.....	大1

●作り方

- ①ボウルに水以外の材料を全部入れ軽く混ぜます。
- ②水を加え、ヘラで混ぜます。
- ③表面が滑らかになるまで混ぜ合わせます。
- ④分割してキレイに丸めベンチタイムを15分とります。
- ⑤中に具を入れ成型して20分くらい発酵します。
- ⑥油を塗ったフライパンに間隔をとっておきます。弱火でふたをして両面焼いたら出来上がり。

ひとくちメモ

分割した生地をクッキングシートを使って形成すると、まとまりやすいです。

●作り方

- ①高菜漬けは細かく刻み、椎茸はみじん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油をひき、挽肉を炒めます。
- ③①を加えてよく炒め、醤油と砂糖で調味して出来上がり。汁気が気になる場合はキッチンペーパーなどでおさえしておく。

