

蒸しパンとおやき

はじめに

郷土料理

ごはん物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

蒸しパンとおやき

おやつ



かぼちゃの蒸しパン

(エネルギー) 189Kcal (塩分) 0.1g

材 料(4人分)

かぼちゃ…120g バター…20g レーズン…2g くるみ…5g 卵…1個
牛乳…50cc 砂糖…80g 薄力粉…120g ベーキングパウダー…大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは皮を取り、乱切りにして柔らかく茹で、バターと砂糖を加えてつぶし混ぜる。
- ②①に卵と牛乳・荒みじんにしたくるみとレーズンを加えよく混ぜておく。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせて②にふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
- ④蒸気のアがった蒸し器で15～20分蒸す。

人参入り蒸しパン

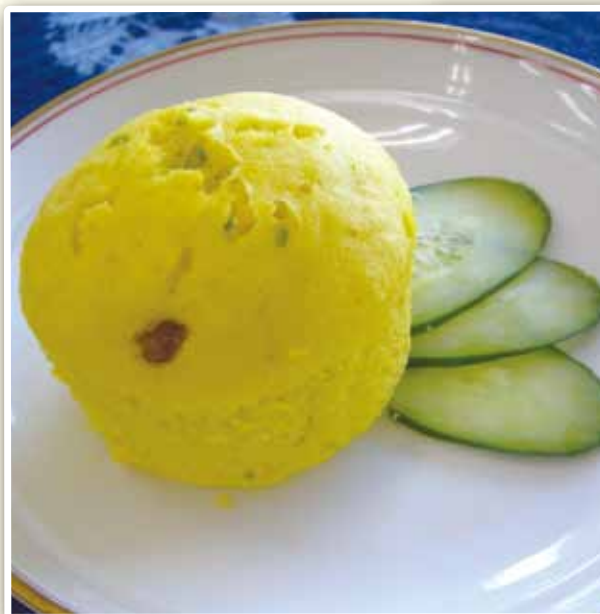
(エネルギー) 60Kcal (塩分) 0g

材 料(4人分)

人参…100g ホットケーキ粉…200g 牛乳…100cc レーズン…40g

作り方

- ①人参をすりおろす。
- ②粉に①と牛乳を混ぜ、アルミカップに流し、レーズンを入れて蒸し器で10～15分蒸す。



ヨーグルト蒸しパン

(エネルギー) 98Kcal (塩分) 0g

材 料(4人分)

薄力粉…60g ベーキングパウダー…小さじ1 卵…1/2個 砂糖…大さじ1
サラダ油…小さじ1 プレーンヨーグルト…100g

作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ②ボールに卵をときほぐし、砂糖、サラダ油、プレーンヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ③4等分に分けて器に流し入れ、湯気のアがった蒸し器で10分蒸す。





韓国風おやき

(エネルギー) 80Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

絹ごし豆腐…160g には…40g 白玉粉…80g
白ごま…小さじ2 醤油…小さじ1 砂糖…小さじ2

作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで5分程そのままにして水気をきる。にはは10mm程長さに切る。
- ②①と残りの材料を全部混ぜ合わせる。
- ③フライパンにクッキングシートを敷いて12等分して丸めて平たく伸ばし焼く。

さつまいものおやき

(エネルギー) 38Kcal (塩分) 0.1g

材料(4人分)

玉ねぎ…50g 人参…20g には…30g 合びき肉…30g
サラダ油…小さじ1/2 塩・こしょう…小さじ1/6 さつまいも…400g
卵…1個 片栗粉…50g サラダ油…適量 醤油…小さじ2

作り方

- ①玉ねぎを荒みじんに切り、人参は1cm位の千切り、にはは2cm位に切る。
- ②フライパンに油を熱して、合びき肉と①の野菜を炒め、塩・こしょうする。
- ③さつまいもは水でさらし蒸し器で蒸して、火が通ったら皮をむいて、熱いうちにつぶし、②と溶き卵・片栗粉をまぶすように混ぜ込む。
- ④8等分して丸め、1cm程の厚さにのばして、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、醤油で食べる。



じゃがいものおやき

(エネルギー) 154Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

じゃがいも…400g 片栗粉…大さじ4 には…100g
しらす干し…20g サラダ油…大さじ1 醤油…小さじ1
青しそ…4枚 かぼす…1個

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて茹で、きれいにつぶして片栗粉を加える。
- ②にはは1cm長さに切る。
- ③①に、にはとしらす干を加えてよく混ぜ、4等分にし、小判型に丸める。
- ④熱したフライパンにサラダ油をしき、③をきつね色になるまで焼く。
仕上げに醤油を塗る。



- ⑤青しそをしき上におやきを盛りつける。
※レモンやかぼすを添えてもよい。

大根と桜エビのパリパリ焼き

(エネルギー) 158Kcal (塩分) 0.5g

材料(4人分)

大根…200g 人参…40g 塩水…100cc(水100ccに塩小さじ1)
小ねぎ…4本 桜エビ…20g
お好み焼き粉…1カップ 水…80cc ごま油…大さじ1 お好み焼きソース(好みで)
ミニトマト…4個 青しそ…4枚

作り方

- ①大根・人参は5cm長さの細かいせん切りにし、塩水につけてしんなりしたら、流水で洗いザルにあげて、水気を軽く絞る。小ねぎは小口切り、桜エビは軽く空炒りしておく。
- ②大根・人参にお好み焼き粉を振りいれ、水を加え小ねぎ・桜エビを加え混ぜ合わせる。フライパンにごま油を入れて熱し、お玉の半分量を目安に流し入れ両面をこんがり焼く。
※ミニトマトや青しそを添える。



れんこんもち

(エネルギー) 75Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

れんこん…160g 小麦粉…大さじ3 桜エビ…8g 青のり…小さじ1
白炒りごま…小さじ1 ウスターソース…小さじ1 サラダ油…小さじ1

作り方

- ①れんこんは皮をむき、すりおろし。桜エビはレンジにかけ粗みじん。炒りごまは軽く炒って粗くする。
- ②すりおろしれんこんに小麦粉と桜エビと青のりと炒りごまとウスターソースを加えてよく混ぜる。
- ③1人2個程度になるように等分して丸める。
- ④フライパンに油を入れ、薄く円形に広げて入れ、両面をこんがり焼く。



れんこんの団子焼き

(エネルギー) 141Kcal (塩分) 1.5g

材料(4人分)

れんこん…大2節(400g) 片栗粉…大さじ2 ごま油…大さじ1
A□酒…大さじ2 醤油…大さじ2 みりん…大さじ2 □

作り方

- ①れんこんはよく洗い皮ごとすりおろす(3/4)。残りの1/4はビニール袋に入れてめん棒でたたいておく。
- ②すりおろしたれんこんをザルにあげ水気をきる。
- ③②とたたいたれんこんを混ぜて片栗粉を入れ8個に丸める。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、熱くなったら③を入れて両面焼く。
- ⑤Aを流し入れ時々ひっくり返し、両面に照りが出たら出来上がり。
- ⑥好みで七味唐辛子をふる。

