



きくらげの味噌お焼き

【分量】

6個分

【材料】

薄力粉:160g (A)

熱湯:90cc (A)

サラダ油:小さじ1 (A)

塩:小さじ1/4

打ち粉(薄力粉):適量

きくらげ:80g

※乾燥きくらげの場合は8g(もどり率10倍)

豚ひき肉:80g

長ねぎ:50g

生姜(すりおろし):小さじ1

ごま油:大さじ1/2

味噌:大さじ1

砂糖:大さじ1/2

サラダ油:大さじ1/2

【作り方】

①ボウルに薄力粉と合わせたAを加え、ヘラなどで混ぜる。熱が下がってきたら手で5分ほどよく捏ね、湿らせたキッチンペーパーで生地を包み、ラップをかけて30分～1時間程度休ませる。

②きくらげは粗みじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。フライパンにごま油と生姜を入れて中火にかけ、香りがたったら長ねぎと豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらきくらげを加え、味噌と砂糖で調味する。

③ 生地に打ち粉をし、6等分にして丸める。まな板の上で直径10cmくらいの円形にのばす。2をのせて包み、おやきの形に成形する。

④フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、3を焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。

⑤ 4を蒸し器に入れ、約5分蒸す。

具たくさんのお焼きは食べごたえも充分なおやつに。炭水化物(生地)、たんぱく質(豚肉)、ビタミン・ミネラル(きくらげ)がバランスよく摂取できます。豚肉にはエネルギー代謝を促すビタミンB₁が豊富、長ねぎに含まれるアリシンがさらに効果を高め、こどもの活発な活動を助けてくれます。