



# ゴロゴロ夏野菜のおやき

エネルギー 148kcal (1個あたり)



もち粉とほうれん草を使用した生地は  
きれいな緑色！あんは夏野菜をたっぷり使い、  
食欲をそそるカレー味にしました。

<b>&lt;材料&gt; (12個分)</b>		<b>【あん】</b>	
<b>【生地】</b>		枝豆	60g
薄力粉	220g	スイートコーン	60g
もち粉	80g	アスパラガス	60g
ほうれん草	30g	ナス	50g
サラダ油	4g	にんじん	30g
塩	1.5g	合いびき肉	120g
水	100mL	塩	少々
打ち粉(薄力粉)	適量	カレー粉	8g
		ケチャップ	36g
		ピザチーズ	60g

## 【作り方】

- 1 **【生地】** ほうれん草をみじん切りにする。ボウルに薄力粉を入れ、菜箸で混ぜながらサラダ油と塩を回し入れる。ほうれん草のみじん切りを入れ、少しずつ水を加えながら生地をまとめる。
- 2 まな板に生地を取り出し、手のひらの付け根で手前から奥に押し込むようにして、全体がなめらかになるまで2～3分間こねる。
- 3 ボウルに入れてラップをし、15～20分間常温でねかせろ。
- 4 **【あん】** 枝豆、スイートコーンの粒、アスパラガスをそれぞれ茹でる。枝豆はさやを取り除き、アスパラガスは枝豆と同じサイズに切る。
- 5 にんじん、ナスを枝豆と同じサイズに切る。
- 6 ④と⑤、合いびき肉を炒める。塩、カレー粉、ケチャップで味を調べて12等分にする。
- 7 **【成形】** ③を12等分にして丸め、打ち粉少々をつけ直径約10cmにのばす。
- 8 ⑥とチーズを生地の中央に置き、周囲の生地を寄せてひだをつくりながら包み、口をしっかり閉じる。閉じ口を下にして軽くつぶし、形を円く整える。
- 9 フライパンにサラダ油を薄くなじませ、⑧を並べる。弱火で両面がこんがり色づくまで焼く。蓋をして弱火で10分間蒸し焼きにする。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

