

管理栄養士のお手軽レシピノート

★子どもと一緒に！カンタンおやつ★

コロナに負けるな
家で楽しく
親子クッキング

豆腐おやき

《材料》

生地(6個分)

- ・小麦粉…170グラム
- ・絹豆腐…1パック(150グラム)
- ★なすみそ(2個分)
 - ・なす…1/2本
 - ・みそ/砂糖/みりん…大さじ1/2
- ★小松菜えびチーズ(2個分)
 - ・小松菜…1/2束
 - ・桜えび…大さじ1
 - ・チーズ…大さじ2
- ★ツナコーンマヨ(2個分)
 - ・コーン缶…大さじ1
 - ・ツナ…大さじ1
 - ・マヨネーズ…大さじ1



《作り方》

生地作り

- ①絹豆腐をボールに入れ泡立て器などでペースト状にする。
- ②①に小麦粉を入れ、まとまるまでこねる。
- ③生地を6等分して、乾燥防止にラップをかけておく。

あん作り

★なすみそ

- ①なすは薄い半月切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れてしんなりするまで炒めたら、調味料を入れてさらに炒めて完成！

★小松菜えびチーズ

- ①小松菜はよく洗って2センチ幅に切る。
- ②耐熱容器に小松菜を入れて、ラップをして600Wで1分温めます。
- ③②に桜エビとチーズを入れてよく混ぜて完成！

★ツナコーンマヨ

- ①材料をすべてよく混ぜて完成！

おやき作り

- ①生地を平たく伸ばし、お好きなあんをのせて包む。
- ②油を塗ったフライパンに①をとじ目を下にして並べる。
- ③両面焼き色をつける。
- ④水をおやきの半分より下の高さまで入れ、ふたをして蒸し焼きにして完成！



～管理栄養士のあとがき～

今回は信州地方の郷土料理のおやきを生地には豆腐を入れることによって、栄養価をアップさせてみました。

パンとはまた違う、ずっしりとしたおやつにもお食事にもなる食べ応えのある一品です。

あんは3種類レシピを載せましたが、お好みやお家にあるもので作ってみてください。夕飯の残り物(きんぴらごぼうやかぼちゃの煮物など)を包んでも、また違った感覚で召し上がって頂けると思います。

小麦粉は、群馬県産の地粉を使用しました。

地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」と言います。地産地消は、生産者の顔が見えるので安心なだけでなく、日本の食料自給率を高めることにもつながります。皆さんも食材を購入する時に意識してみてはいかがでしょうか？

