

じゃがいもあんのおやき（6個分）

材料

【じゃがいもあん】

じゃがいも・・・380g（正味）
砂糖・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・ひとつまみ（0.5g）

【皮】

中力粉・・・・・・・・250g
砂糖・・・・・・・・小さじ2（6g）
塩・・・・・・・・小さじ1/3（1.3g）
ベーキングパウダー
・・・・・・・・小さじ2（9g）
熱湯・・・・・・・・175ml

【準備】

蒸し器にクッキングシートをしき、火にかける。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにする。じゃがいもが浸るくらいの水を入れた鍋を火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
- ② 大きめのボウルに、小麦粉と砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れる。そこにやけどをしないよう注意しながら沸騰した分量のお湯を入れ、菜箸でよく混ぜる。全体が混ざったら、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこね、30分ねかせる。
- ③ ①が柔らかくなったらざるにあげてしっかりと水気をきる。
- ④ ③を鍋にもどし、弱火にかける。砂糖と塩を入れ、なじませながらつぶす。
- ⑤ 冷ましてから6等分（70gくらい、ゴルフボール大）に丸める。→じゃがいもあん
- ⑥ ②の生地を棒状にしてから6等分（70gずつくらい）にし、円形に伸ばす。
- ⑦ 中心にあんを置き、包みながら形を整える。
- ⑧ フライパンに並べ、表面にこんがりと焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑨ 焼き色がついたら、蒸し器で10分蒸す。

★乗鞍地域のおやき。

★時間がある時に多めに作り、一つずつラップに包んで冷凍して朝ごはんにするのもおすすめ。

☆解凍方法：600Wの電子レンジで1分30秒加熱、裏返して1分加熱。解凍後、ラップに包んだまま置くとしっとり仕上がります。

【1人分栄養素量】

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 254kcal | カルシウム | 55mg |
| たんぱく質 | 6g | 食物繊維 | 8.8g |
| 脂質 | 0.9g | 食塩相当量 | 0.7g |

●○フライパンだけで焼く場合●○

⑧で両面に焼き色がついたら、包み口を上にしてフライパンに水（150ml）を注ぎ入れる。フタをして弱めの火で10分蒸し焼きする。水がなくなると焦げやすいので注意。

●○蒸し器がない場合●○

- ① 深い鍋に水を入れて耐熱容器をふせて置く。ふたをして中火にかける。
- ② フライパンに入る大きさの皿にクッキングシートをしいておやきを並べる。
- ③ ①が沸騰したら、②を耐熱容器に乗せ、ふたをして蒸す。