

野沢菜おやき



★1人分の栄養成分★

エネルギー	157kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	2.7g
炭水化物	
カルシウム	122mg
食塩	mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2つ	2.5つ	2つ	0つ	1つ

キャッチフレーズ

不足しがちな穀類エネルギーを補い
子どもにも人気の一品です。



材 料

10人分	
小麦粉	300g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	10g
野沢菜(調味漬け)	260g
いりごま	20g
かえりチリメン	20g
調合油	10g

作 り 方



1. 小麦粉(中力粉)、ベーキングパウダーをふるって砂糖と混ぜて水でこね(耳たぶくらい)、40分ねかせる。
2. 細かく切った野沢菜漬けとかえりチリメン、いりごまを混ぜておく。
3. フライパンを熱して油をひき2を炒める。
4. 冷蔵庫でねかせた1を取りだし適当な大きさにして薄くのばし皮をつくる。
5. 4の皮の上に3の具をのせて皮を饅頭のように上手く包み込む。
6. フライパンに油をひき焼き目をつける。
7. 蒸し器で20分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス

- ・おやきは野沢菜が一番人気ですが、小さい子どもはきな粉おやきも良いと思います。
- ・冷蔵庫に寝かせる時間は40分～2時間位。時間は長いほど生地のにびがよいです。
- ・野沢菜はしょうゆ漬けを使うのが良いと思います。

作成者名 施設名：南アルプス市 大明保育所