

# おやき

スチーマーモード



## ●材料<14個分>

### 【生地】

|               |         |
|---------------|---------|
| 薄力粉・強力粉(各150) | 300g    |
| 熱湯            | 200g    |
| サラダ油          | こさじ1g   |
| 塩             | こさじ1/4g |

### 【具材】

各20~30g

|     |     |
|-----|-----|
| 野沢菜 | 炒める |
| 醤油  |     |
| ごま油 |     |
| 砂糖  |     |

|    |     |
|----|-----|
| なす | 炒める |
| 味噌 |     |
| 砂糖 |     |
| 油  |     |

切り干し大根煮

## ●作り方

- ① Aの材料をあわせておく
- ② ボールに中力粉を入れ、①を入れて菜箸で軽く混ぜる
- ③ ①に②を入れ全体を良く混ぜ、こねる
- ④ 生地がまとまったらラップをして20分ほど寝かせる
- ⑤ 具材をそれぞれ準備する
- ⑥ ④の生地を14等分にし、それぞれの具材を包む
- ⑦ フライパンに油をひき、両面に焼き色をつける
- ⑧ 穴あきホテルパンに並べる
- ⑨ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑩ 器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後

## ●機器設定



モード



設定温度



目安時間



加湿



風量

使用備品

1 スチーマーモード

98℃

15分

-

弱

1/2穴あきホテルパン



Point

具を生地に包む際、まとめた部分が厚くなると具が片寄ってしまうので薄くするのがポイントです。おやきは蒸すだけのもの、焼くもの、焼いて蒸す、蒸して焼くなど、様々な方法がありますが、今回は焼いてから蒸すタイプをご紹介します