

東北発!

お米の粉を使った

# スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-004

【応募者氏名】

ヒロセ サチコ  
広瀬 幸子

【県名】 福島 【作品名】 秋の味 おやき

【作品についてのコメント】

- ・ とれたてのさつまいもを利用し、家庭にある食材を利用して作った。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

- (1) さつまいも…………… 600g
- (2) 米粉…………… 180g
- (3) 砂糖…………… 18g
- (4) 水…………… 少量
- (5) バター…………… 適量

中に入れる具材

- (6) しいたけ…………… 適量
- (7) とりひき肉…………… 適量
- (8) たまねぎ…………… 適量
- (9) しょう油…………… 適量
- (10) みりん…………… 適量

【作り方(調理時間)】

60分程度

- (1) さつまいもは蒸かす。
- (2) 米粉と砂糖は合わせておき、(1)と合わせる。このとき、耳たぶの硬さに水で調節する。
- (3) 具材は細かく切り、生姜をきかせ煮絡め、用意しておく。
- (4) (2)を平たく延ばし、具材を入れ包み、形を整える。
- (5) 熱したフライパンにバターを入れ、両面に焼き色をつけ、2～3分蒸し焼きにする。