

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

～家族みんなで「きのこのおやき」を作ってみよう！～



実施：令和4年12月16日（木）

土浦市神立コミュニティーセンター

土浦市食生活改善推進員協議会五中地区支部

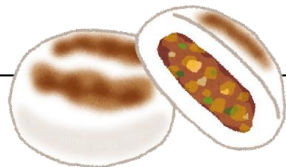
☆きのこのおやき（10個分）

【生地】

中力粉	500g
ベーキングパウダー	大さじ2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ4
サラダ油	大さじ2
水	300cc
打ち粉（薄力粉）	適量

【あん】

生しいたけ	100g
まいたけ	100g
しめじ	100g
青じそ	10枚
長ねぎ	70g
味噌	50g
しょうゆ	（小さじ1）6g
砂糖	（小さじ2）6g
唐辛子	少々
サラダ油	少々



<作り方>

【生地】

- ① 水、サラダ油以外の材料を合せて粉をふるいにかける。空気を入れるために30回くらいかきまわす。
- ② ①にサラダ油を加えて、さらに20回くらいかきまわす。そこに水を加えて、耳たぶくらいの軟らかさにこねる。
- ③ 大きめのボウルにお湯をはり、②を入れたボウルを入れて、ラップをかけて30分ほど置く（湯せん）。

【あん】

- ① しいたけ・まいたけ・しめじを細かく刻み、油で軽く炒め、味噌・砂糖・しょうゆ・唐辛子で調味する。
- ② 長ねぎはみじん切り、青じそは細かく刻み、①に入れる。

【包む】

- ① 打ち粉をして、生地を10等分にする。
- ② ひとつを直径12～13cmくらいに薄く伸ばして、その上にあんをのせる。
- ③ 生地を下から伸ばして、あんを囲むように包む。
- ④ 蒸し器で15分ほど蒸す。

【参考】

1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
きのこのおやき	217	46.1	6.2	1.6	104	3.1	1.5