



# 今月のレシピ おやき

## 《皮》

ホットケーキミックスと薄力粉を混ぜ、水を少しずつ入れてこねる。

⇒ひとまとめにして、ぬれ布巾をかけ30分寝かせる。

⇒ちぎって伸ばし、具を包む。

⇒油をひかずにふたをして蒸し焼き。両面に焼き目がつくまで焼く。

1

## 《具材》

ひき肉を炒める。

⇒みじん切りにした高菜漬け・

玉ねぎも投入する。

⇒色が変わったら味の素を加えひと混ぜ。

好みで醤油・一味唐辛子を加える。

2

## 《アイデアいろいろ》

ホットケーキミックスの代わりに、すりつぶしたじゃがいもを練りこむと、もちもち食感の「じゃがおやき」に！じゃがいもには明太チーズが合いそう♪

3



## < 材料 > ( 8 個分 )

### 皮

|             |       |
|-------------|-------|
| ・ホットケーキミックス | 2カップ  |
| ・薄力粉        | 1カップ  |
| ・牛乳         | 50cc  |
| ・水          | 150cc |

甘みが苦手な人は  
強力粉1カップでも可♪

### 具材

|           |      |
|-----------|------|
| ・ひき肉      | 100g |
| ・高菜漬け     | 70g  |
| ・玉ねぎ      | 1/4個 |
| ・味の素      | 少々   |
| ・醤油、一味唐辛子 | お好みで |

他にも  
切干大根やひじき、  
ネギ味噌など、  
冷蔵庫にあるものを  
刻んでおいしく！