



米粉のおやき なす味噌あん

材料

生地
① 米粉 150g
ベーキング
パウダー 小さじ1
塩 ひとつまみ
木綿豆腐 100g
なたね油 大さじ1
水 50cc

具
なす 1~2本
味噌 大さじ2
水 大さじ1
なたね油 小さじ1
みりん お好みで
1cm 角に切り油で炒めて
水と味噌を入れてふたをして
(甘みが欲しいければみりんを
加える)

作り方

1. ボウルに ① を入れる
豆腐をつぶしながら加え水を足して耳たぶ位の固さにする。
6等分に丸めて手のひら一杯に広たく伸ばし
適量のなす煮あんを包んで口を閉じる。
2. フライパンやホットプレートに油を熱し、閉じた面を
下にしていれ、火焼き色がついたら裏返す。
水をまわし入れてふたをして約3分蒸し焼きにして
水分がなくなったら強火で両面を焼く。