

【副菜向き】水前寺せり入り油餅（ヨウピン）



栄養価	(2枚分)
エネルギー	174 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	7.4 g
塩分	0.9 g



◎食事バランスガイド表示

主食	0.5 つ
主菜	0.5 つ

材料 [8枚分]

薄力粉	25g
強力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
ぬるま湯	大さじ 5
合びき肉	50g
水前寺せり	50g
打ち粉	適量
ラード	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2

作り方

ボウルに薄力粉と強力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ぬるま湯を加え、箸数本と手でよく混ぜる。

をまとまるまでよくこね、ラップに包んで20分ねかす。合びき肉はざるに入れ熱湯をかけておく。(匂い消し、加熱のため)

水前寺せりはみじん切りにする。

を4等分し、乾いたまな板に打ち粉をした上で、それぞれめん棒で長方形(10cm×20cm)にのばして縦長に置く。向こう側1cmを残してラードを塗り、塩をふって、の順に散らし、手前からうず巻き状に巻く。

を2等分して、打ち粉をし切り口を上にして手で押し広げ直径10cmくらいにのばす。

フライパンにごま油を熱し、を入れてふたをし、弱火で両面合わせて8～10分、きつね色に焼く。

ONE POINT

甘くないおやつとしてどうぞ！