

主食	蒸し物	おやき	スチーマー
			自動加湿オープン オープン



●材料< 14 個分>

【生地】

薄力粉・強力粉(各150)	300 g
熱湯	200 g
サラダ油	こさじ1 g
塩	こさじ1/4 g

A

【具材】

各20~30g

野沢菜	炒める
醤油	
ごま油	
砂糖	

なす	炒める
味噌	
砂糖	
油	

きりぼし大根煮

●作り方

1. Aの材料をあわせておく
2. ボールに中力粉を入れ、1を入れて菜箸で軽く混ぜる
3. 1に2を入れ全体を良く混ぜ、こねる
4. 生地がまとまったらラップをして20分ほど寝かせる
5. 具材をそれぞれ準備する
6. 4の生地を14等分にし、それぞれの具材を包む
7. フライパンに油をひき、両面に焼き色をつける
8. 穴あきホテルパンに並べる
9. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
10. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	98℃	15分	—	弱	1/2穴あきホテルパン
②						

●ポイント

具を生地に包む際、まとめた部分が厚くなると具が片寄ってしまうので薄くするのがポイントです
 おやきは蒸すだけのもの、焼くだけのもの、焼いて蒸す、蒸して焼くなど、様々な方法がありますが
 今回は焼いてから蒸すタイプをご紹介します