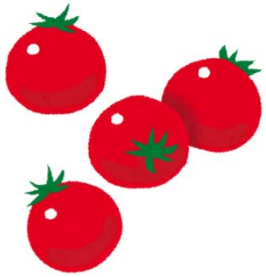


スィーツばかりが、おやつじゃない！
素朴なおやきを現代風のアレンジで♪

イタリアンおやき

《材料：6個分》

＊米粉　・・・　150g
＊天然イースト　・・・　4g
（なければドライイースト）
＊焼く時の油　・・・　大さじ2くらい
オリーブオイル

【A】
＊ぬるま湯　・・・　130cc
＊オリーブオイル　・・・　小さじ1
＊塩　・・・　一つまみ

【B】
＊玉ねぎ　・・・　20g
＊赤のパプリカ　・・・　15g
＊ピーマン　・・・　半個
＊魚肉ソーセージ　・・・　25g
＊イタリアンカットトマト　・・・　大さじ2～3
（トマトの水煮缶）
＊オリーブオイル　・・・　小さじ1
＊塩　・・・　少々
＊コショウ　・・・　少々

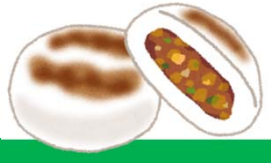
《作り方》

① ボールに米粉とイーストを入れ混ぜる。

② Bをよく炒め、粗熱をとっておく。

③ Aを別の容器でよく混ぜて、①のボールに入れ、
ゴムべらで混ぜ合わせる。

④ ②の具を入れ、更に混ぜ、6個のおやきの形に形成し並べ、
ラップをして軽く発酵させる。（ボールなどに40度のお湯を入れ、
その上に置き、少しふっくらしたらOK）

⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ2程度を熱し、
④を入れ弱火で、時々揺すりながら5分位ずつ、
両面をこんがりと焼く。

※レシピの分量はあくまでも目安です。好みの味付けでどうぞ♪
焼く時は、菜種油でも良いです。
身近な材料で作れて、冷めても美味しいです。