



## おやき (豚肉の甘味噌炒め入り)



### 材 料 2個分

小麦粉 ..... 100 g  
水 ..... 50 ~ 60cc  
油 ..... 大さじ 1  
  
豚肉 ..... 40 g  
ピーマン ..... 中 1個半  
人参 ..... 30 g  
油 ..... 小さじ 1

### 【甘味噌】

混ぜ合わせて、砂糖を溶かすため電子レンジで30秒加熱する。

赤味噌 ..... 大さじ 1  
砂糖 ..... 大さじ 1・1/2  
みりん ..... 大さじ 1  
酒 ..... 大さじ 1/2

### 作り方

- ① 熱したフライパンに適度な大きさに切った豚肉、ピーマン、人参を炒め甘味噌で味を調える。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を入れながら手で混ぜ合わせる。手やボウルについた粉が1つにまとまるくらいまでこねる。
- ③ ②を2等分し、手の上で平らにしながら広げていく。
- ④ 広げた③に①の具をのせ、包みながら形を整える。
- ⑤ フライパンに油をひいて弱火で両面がきつね色になるまで焼く。