



お米のレシピ supported by 全農

ごはんを混ぜて作ったら
もちもちパンに！♪

クイックおこめパン

(1人分) エネルギー233kcal / タンパク質6.9g / 炭水化物28.5g / 塩分0.8g / 糖質27.6g



食材 (2人分)

冷やご飯	100g
強力粉	100g
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
水	大さじ3
サラダ油	大さじ1
焼きのり (ツナマヨ)	4枚 (3×6cm)
ツナ缶	小1缶(70g)
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① ボウルに、強力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、ご飯を入れ、ご飯と粉をなじませながら混ぜる。
- ② ぼろぼろしてきたら、水と油を合わせたものを、3~4回に分けて加え、つどなじませながら、滑らかになるまでこねる。まるめてボウルにラップをかけ、30分以上生地を休ませる。ツナはオイルや汁気を切ってマヨネーズと和えておく。
- ③ ②の生地を4等分にして丸め、打ち粉(強力粉・分量外)をしたまな板の上で10cmの円に広げる。ツナマヨのをせ、三角おにぎりのように包み、しっかり閉じて、のりを巻く。
- ④ 熱したフライパンに③のをせて弱火にし、蓋をして5分焼き、ひっくり返して蓋をせずに、さらに5分焼く。(油はひかずに焼く。)

備考) 具は、ツナマヨの他、梅干し、佃煮、市販のごぼうサラダ、切り干し大根、チーズなどもおすすめ。三角形ではなく、棒状に成形してソーセージを巻いてもOK。

完成イメージ



目安調理時間

約20分

※生地を休ませる時間を除く

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

