

# プチヴェール のおやき

プチヴェールが苦手な人でも  
食べやすいように味付けをしました！



## 材料（2人分）

（具 材）				（おやきの生地）	
プチヴェール	50g	みりん	小さじ2半	小麦粉	100g
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1	お湯	50cc
水	50cc	炒りごま	2g		
醤油	大さじ1弱	鰹節	2g	サラダ油	適量

1. プチヴェールを細かく刻み、ごま油をひいたフライパンで炒める。
2. 火が通ってきたら水、醤油、みりん、砂糖を入れて水気が無くなるまで炒める。
3. 水気が無くなったら、鰹節と炒りごまを入れ、火を止めて冷ます。
4. （おやきの生地）お湯を少しずつ小麦粉に入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
5. 一時間ほど生地をねかせた後、具材を丸く包む。
6. フライパンにサラダ油をひき、おやきを片面3分焼く。  
焼き色がついたら裏返し、3～5分蓋をして蒸し焼きにする。  
両面に焼き色がついたら完成。