

# 『よもぎのおやき』



周南市産“よもぎ”を使用しています。

よもぎとごまの風味がよく、もちもちした食感がたまらない一品です。

## 【材料】(2人分)

A {  
薄力粉……………90g  
上新粉……………90g  
塩……………2g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
よもぎ……………60g  
熱湯……………140ml  
白ごま……………適量  
サラダ油……………適量

切り干し大根……………25g  
豚肉(もも)……………70g  
にんじん……………50g  
B {  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
はちみつ……………大さじ1/2  
ごま油……………大さじ1  
戻し汁(切干大根)…70ml

## 【1人分の栄養価】

エネルギー:131kcal

たんぱく質:4.2g

脂質:2.7g

炭水化物:22.3g

カルシウム:47mg

食塩相当量:0.5g

## 【作り方】

### 《生地》

- ①よもぎはすり鉢でするか、フードプロセッサーで細かくしておく。
- ②ボウルに A を入れ、箸でよく混ぜ、①と熱湯を加え、箸ですらによく混ぜ、少し冷めたら手でこね、ひとまとまりにして15分程休ませる。
- ③生地を 8 等分に切り分け、具(あん)を包み、片面にごまをつける。
- ④フライパンに油をひき、ごまをつけた面を下にして中火で両面に焼き色をつける。
- ⑤④に水70mlを入れ、フタをし水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

### 《具(あん)》

- ①切り干し大根は水で戻し、1cm長さに切り、もどし汁はとっておく。
- ②豚肉は1cm幅に切る。にんじんは2~3cmのせん切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉と切り干し大根を入れ炒める。
- ④豚肉の色が変わったらにんじんと B の調味料と切り干し大根のもどし汁70mlを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤バット等にあけ、8等分に分けておく。

