

ねぎパイ

材料（4人分）

作り方

薄力粉	150g
強力粉	大さじ1
ぬるま湯	80ml（80g）
〔水分量（ぬるま湯）を正確に量るには、 重さで量るのがおすすめです 1ml=1g〕	
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
長ネギ（みじん切り）	大さじ8（40g）
サラダ油	大さじ4

- ①強力粉と薄力粉は合わせてふるう。
湯を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、粉と水分が混ざったら、手のひらで押してねる。
生地がしっとりやわらかくなったら、ラップで包んで、15分ほどねかせる。
- ②ねかせた生地を4等分にし、めん棒で20cmの楕円形にのばす。
上にごま油をぬり、塩をふり、指でならし、ネギをふる。
- ③手前から、ロールケーキのように巻き、棒状にする。
ひっぱりながら端から巻いて、円形に、巻き終わりは下に入れる。
めん棒で直径10cmくらいにのばす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を入れて焼く。
全体に熱が通るようにフライパンを回しながら焼き、焦げ色がついたら、ひっくり返す。
焼けたら火を止め、ふたをして、少し蒸らす。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：464kcal	脂質：19.4g
タンパク質：6.7g	塩分相当量：0.9g

小麦粉をぬるま湯でこねると、水でこねるよりも生地の伸びがよくなります。

お好みで、酢醤油をつけて食べてもおいしいです。

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

