

※あん…皮の中に入れる具材

おやきのあん

須坂の
郷土食

野菜ミックス 〈6 個分〉

キャベツ …………… 300g	みそ …………… 30g
人参 …………… 50g	砂糖 …………… 大さじ1
塩 …………… 少々	サラダ油 …… 大さじ1/2
	だしの素 …………… 少々

1. キャベツ、人参はせん切りにし塩をふってしばらくおき、しっかり水気をしぼり、みそ、砂糖、サラダ油、だしの素と混ぜる。
2. 6個に分ける。
3. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 153kcal ◎野菜 58g ◎塩分 0.9g

ピーマンあん 〈12 個分〉

ピーマン …………… 200g	合わせみそ みそ …………… 80g サラダ油 …… 大さじ1 だしの素 …………… 少々
青しそ(きざむ) …… 12枚	

1. ピーマンのヘタ側を切り、種を取り除く。
2. 1に合わせみそを12等分し詰める。
3. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 144kcal ◎野菜 35g ◎塩分 1.1g

かぼちゃあん 〈12 個分〉

かぼちゃ …… 中位1/2個	砂糖 …………… 10g
塩 …………… 少々	

1. かぼちゃをゆで、つぶし、砂糖、塩を混ぜる。
2. 12等分にする。
3. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 137kcal ◎野菜 40g ◎塩分 0.4g

切干大根あん 〈6 個分〉

切干大根 …………… 60g	サラダ油 …… 大さじ1/2
みそ …………… 30g	だしの素 …………… 少々
砂糖 …………… 大さじ1	

1. もどした切干大根は、みそ、砂糖、サラダ油、だしの素で煮る。
2. 6個に分けておく。
3. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 167kcal ◎野菜 45g ◎塩分 0.9g

なすあん 〈12 個分〉

丸なす …………… 3~4個	サラダ油 …… 大さじ1
みそ …………… 50g	だしの素 …………… 適宜
砂糖 …………… 大さじ3	

1. 1個のなすを3~4つに輪切りにする。
2. みそ、砂糖、サラダ油、だしの素を合わせておく。
3. 切ったなすに切れ目を入れて真ん中に2のみそをうすくめる。
4. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 167kcal ◎野菜 45g ◎塩分 0.9g

あんポテト 〈12 個分〉

さつまいも …………… 200g	あんこ(市販のもの) …… 300g
------------------	--------------------

1. さつまいもを輪切りにする。
2. あんこに大さじ3~5の湯を入れてのぼす。
3. あんこを12等分にする。
4. 輪切りにしたさつまいもの上にあんこを平らにのせる。
5. 皮で包む。

1 個分の成分 ◎エネルギー 190kcal