

* 蒸しパンアレンジレシピ *

Arrange

01

ピロシキ

【材料】(1ケ分)

6290 オーサワの玄米蒸しパン(あんなし).....	1個	┌小麦粉.....	10g
┌2350 穀物で作った畑の肉(ひき肉タイプ).....	40g		└水.....
└玉ねぎのみじん切り.....	大さじ1		
A トマトケチャップ.....	大さじ1		
┌麦味噌.....	小さじ1/5		
└塩、こしょう.....	少々		

【作り方】

- ①蒸しパンを半分に切り、中身をくりぬく。くりぬいた部分はおろし金でおろし、細かくして“パン粉”をつくる。
- ②ボールにAを混ぜ合わせ“あん”をつくる。
- ③Bを混ぜ合わせ、“とき粉”をつくる。
- ④くりぬいた蒸しパンの凹んだ部分に、“あん”を詰め、半分に切った切り口に“とき粉”を塗ってくっつける。
- ⑤④の周りに“とき粉”をつけ、“パン粉”をまぶす。
- ⑥180℃にあたためた油に入れ、きつね色になるまで揚げる。



Arrange

02

ベジ肉まん



【材料】(1ケ分)

6290 オーサワの玄米蒸しパン(あんなし)...	1個	┌麦味噌.....	大さじ1~1.5
2274 オーサワの大豆ミート(ひき肉風)...	40g		A 玄米甘酒.....
干しいたけ(もどしてみじん切り).....	2枚	┌しいたけもどし汁.....	大さじ2
筍の水煮(みじん切り).....	30g	└葛粉.....	大さじ1
生姜(みじん切り).....	少々	B ラー油.....	少々
ネギ(みじん切り).....	5cm分	醤油.....	小さじ1/2
塩、こしょう.....	少々	ごま油.....	小さじ2

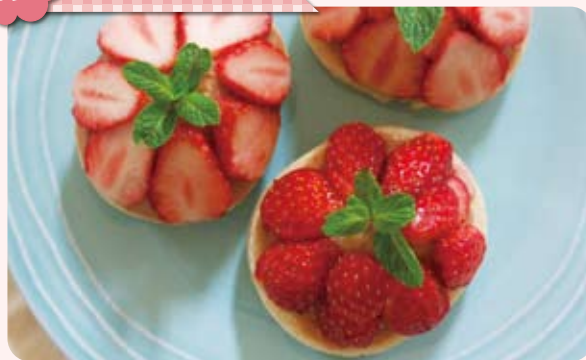
【作り方】

- ①蒸しパンは上部1/4のところで切り、下部をスプーン等でくりぬく。
- ②大豆ミートは熱湯につけて柔らかくし、冷めたらきつく水気をしぼっておく。
- ③しいたけは戻して、みじん切りにする。(もどし汁も使うので捨てない)
- ④フライパンにごま油をあたたため、生姜とネギをさっと炒め、しいたけを加えてから醤油をまぶす。
- ⑤④に筍、大豆ミートをいれて炒め、Aを合わせて冷ましておく。
- ⑥冷めたらBを混ぜ、4等分にする。
- ⑦くりぬいた蒸しパンに⑥を詰め、切り口に“とき粉”をぬり、上部を乗せふたをする。
- ⑧蒸し器にいれ、中火で10~15分蒸す。

Arrange

03

苺ケーキ



【材料】(1ケ分)

6292 オーサワの玄米蒸しパン(あん入り)	1個	なたね油.....	小さじ2
9071 オーサワの有機ストロベリージャム	1個	塩.....	少々
.....	50~70g	ミント.....	適量

【作り方】

- ①蒸しパンは横半分になり、下部は蒸し器にいれ、中火で3~4分蒸してふんわりとさせておく。
- ②蒸しパンの上部は、パンとあんをていねいに分け、パンはおろし金で細かくすりおろしカリカリになるまで乾燥させる。(急ぐ場合は、オーブンに入れ低温で色がつかないようにカリカリになるまで焼く)
- ③②をフードプロセッサーに入れ、粉末状にし、そこに苺ジャムとなたね油を加えて、もう一度よく混ぜ合わせて、最後に塩を加え、“苺クリーム”をつくる。(苺クリームの固さは、垂れてこないよう、かために仕上げる。調整はジャムの量で可能。)
- ④半分に切った蒸しパンの上に、苺クリームを山型にのせ、その周りにスライスした苺をのせ、ミントを飾る。

レシピ提供:リマ・クッキングスクール専任講師 森騰廣

使用した商品はコチラ

Ohsawa



6290 オーサワの玄米蒸しパン(あんなし)
3個 410円(税込)
開封前賞味期間:常温で35日

Ohsawa



6292 オーサワの玄米蒸しパン(あん入り)
3個 475円(税込)
開封前賞味期間:常温で35日

Ohsawa



2350 穀物で作った畑の肉(ひき肉タイプ)
215g 432円(税込)
開封前賞味期間:常温で2年

Ohsawa



2274 オーサワの大豆ミート(ひき肉風)
130g 475円(税込)
開封前賞味期間:常温で1年

JAS

Ohsawa



9071 オーサワの有機ストロベリージャム
210g 561円(税込)
開封前賞味期間:常温で3年