

さわらピロシキ



材 料

小麦粉 20g
砂糖 5g
塩 1g
赤しそ 2g
ドライイースト 0.5g
ヨーグルト 15g
白みそ 1g
ハーブパウダー 1g
てんさい糖 2g

作り方

- ① 小麦粉を水で混ぜ合わせる。
- ② 粉っぽさがなくなったら台に出してこねる。
- ③ さわらに小麦粉をあわせ米油で炒める。
- ④ ヨーグルトソースを作る。
- ⑤ 生地が出せたら、楕円形に伸ばし、上半分にさわら焼きを乗せて半月型になるようにしっかり閉じる。
- ⑥ 米油で 160℃に熱し、揚げる。全面がきつね色になるまで 5 分ほど揚げて油を切って、完成。