

ライ麦ピロシキ「カリートキ」



パン生地用材料：

- ライ麦粉 250g
- オリーブオイル 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 塩 少々

中身の具材：

- ライス 大コップ一杯 (約200g)
- バター 80g
- 卵 1個
- 牛乳 大コップ3杯
- ねぎ
- 塩コショウ 少々

- ① オーブンをあらかじめ180度に温めておく。
- ② お米が入った容器に大コップ一杯のお湯を入れて、沸騰させ、5-10分炊く。
- ③ ご飯に牛乳を入れて、かき混ぜながら、炊く。
- ④ ボールにライ麦粉を入れて、コップ1/2の水を注ぎ、手でこねる。
- ⑤ オリーブオイルを加え、必要なら水を少々注ぐ。塩を入れる。
- ⑥ 小麦粉を振った台の上に生地を置き、生地を伸ばし、丸めた生地を1-1.5cm幅でカットする。
- ⑦ 冷めたご飯に卵、ねぎ、塩コショウを加える。
- ⑧ バターを溶かす。
- ⑨ カットされた生地を伸ばし、その上に具をのせる「カリートキ」の型を作る。
- ⑩ 「カリートキ」全体に溶かしたバターを塗り、オーブン天板に並べる。
- ⑪ オーブンで20-25分焼く。