

マーラカオ



マーラカオとは中国風の蒸しパンのことです。

卵たっぷりやさしい味わいの蒸しパンをおうちでも作ってみてはいかがでしょうか？



材料（こども5人分）

薄力粉	50 g
重曹	0.5 g
ベーキングパウダー	0.5 g
卵	1 個
牛乳	大さじ2（30ml）
砂糖	40 g
油	27 g



作り方

- ① 薄力粉・重曹・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 卵・牛乳・砂糖・油をボウルに入れ、泡立て器で空気を含ませないように混ぜる。
- ③ ②に①を加え、ダマがなくまるまで混ぜる。
- ④ アルミカップ（8号）に分けて入れ、強火で10分ほど蒸す。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：133kcal
たんぱく質：2.2 g
脂質：6.9 g
食塩相当量：0 g



＊ワンポイントアドバイス＊



蒸し器がない場合は、フライパンに④を並べ、カップの半分くらいまで水をはり、ふたをして中火にかけて約10分加熱します。竹串をさして生地がついてこなければ大丈夫です♪

