

## おやつ マーラーカオ



### 1個あたりの栄養価

- ・エネルギー：52kcal
- ・たんぱく質：1.0g
- ・カルシウム：15mg
- ・鉄：0.3mg

|    | 材料        | 分量 (10個分) | 目安量        | 下ごしらえ   |
|----|-----------|-----------|------------|---|
| 粉  | 米粉 (小麦粉)  | 80g       | 大さじ 9      | 合わせてふるっておく<br>(かたまりがないようにする)                  |
|    | ベーキングパウダー | 5g        | 小さじ 1 強    |   |
|    | 黒砂糖       | 40g       | 大さじ 3 強    |   |
| 液体 | 豆乳 (牛乳)   | 120g      | (120mlでOK) | 豆乳・しょうゆを混ぜたところに<br>少しずつサラダ油を入れて<br>泡立て器で混ぜておく |
|    | しょうゆ      | 6g        | 小さじ 1      |   |
|    | サラダ油      | 5g        | 小さじ 1 強    |   |

★お弁当に使うアルミカップ 10 枚

① 粉に液体を加えて、粉っぽさがなくなるまで、泡立て器で混ぜる。

◎混ぜすぎないほうが、ふっくら焼けます。

② アルミカップに生地を流し込む。

◎お弁当におかずを入れるときに使うアルミカップでOK！

③ 15分蒸したら、完成！

ヤケドに注意！  
蒸し方は下記を参考にしてください。

・【蒸し器】

・【フライパン】 深めのフライパンに平らなお皿を置き、その上にアルミカップを並べる。鍋底に少なめの水（お皿に入らない程度）を張ってフタをして、沸騰したら中火で蒸す。

・【オーブン】 天板に少なめの水を張って（2～3mmくらいでOK）、160℃で予熱をする。アルミカップを並べて、160℃で15分加熱する。



“マーラー＝マレーシアの”、“カオ＝ケーキ”を意味する、マレーシアのケーキ（蒸しパン）です。意外な調味料（黒砂糖としょうゆ）で味付けをしている、茶色い蒸しパンです。給食では、食物アレルギー対応として、卵・牛乳・小麦不使用です。ご家庭にある食材やお好みに合わせて、作ってみてください♪

