

学校給食のおすすめレシピ

マーラーカオ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・野菜たっぷり塩タンメン
- ・たこのから揚げ
- ・マーラーカオ
- ・牛乳



【材料】 ※マドレーヌカップ5個分

※ ホットケーキミックス	100 g	※ 醤油	1 たらし
※ 鶏卵	L 玉 1 個	※ 本みりん	小さじ1/2
※ 三温糖	大さじ 3	黒いりごま	少々
※ ごま油	1 たらし	マドレーヌカップ	5 枚
※ サラダ油	小さじ 1. 5		
※ 牛乳	5 0 c c		

【作り方】

- 1 ※の材料をダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- 2 マドレーヌカップに1の生地を流し入れ、軽く底面をトントンして、空気をぬく。
中央に黒いりごまを飾る。
- 3 蒸し器にお湯を入れ、2の生地をセットする。火をつけ、蒸気がでてきてから
約20分蒸す。
- 4 竹串をさし、生地が付いてこないことを確認し、完成。

☆マーラーカオは、マレーシアの伝統的な飲茶で、「中華風蒸しカステラ」と呼ばれます。醤油とごま油の香りが、中華風と言われる由縁ですが、どこか黒糖蒸しパンのような風味を感じられる、やさしい味わいのおやつです。