

# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## マーラーカオ



### <材料 4個分>

蒸しパンミックス粉	
又はホットケーキミックス粉	100g
卵	1個
牛乳	50cc
黒砂糖	30g
しょう油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
カップ	4個



### <作り方>



- ① 材料をはかる。
- ② ボウルに粉、砂糖を入れ混ぜる。



- ③ 卵と牛乳も加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ しょう油とサラダ油を入れてさらに混ぜる。



⑤ カップに流し入れる。



⑥ 加熱する

★電子レンジで加熱する場合

レンジの中に入れ、600W 2分～  
2分20秒程度加熱する。

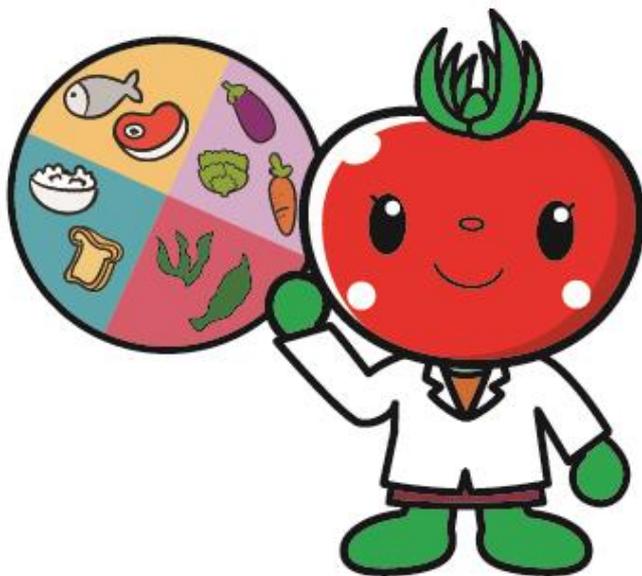
※加熱しすぎるとかたくなる。



★蒸す場合

鍋に湯を沸かし、蓋を布巾で包み、蒸  
気が落ちないようにして、13分程度加  
熱する。

※竹串を指してトロットした生地がつ  
いてこなければ出来上がり。



蒸すとふわふわの食感にな  
ります。蒸し器でなく  
ても、蒸すことができます。



布巾やキッチンペ  
ーパーを折りたたみ、湯  
を2cm程度入れて、加  
熱する。