

献立名：マーライパオ

★おやつ

材料（4人分）

小麦粉	50g
三温糖	60g
鶏卵	1個
サラダ油	20g
濃口しょうゆ	少量
ベーキングパウダー	1g
重曹	1g



作り方

- ①三温糖と鶏卵を混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーと重曹を混ぜてふるっておいたものを、①に少しずつ加え、ダマが出来ないように混ぜる。
- ③②に濃口しょうゆとサラダ油を入れて、混ぜる。
- ④③をアルミカップに流し入れ、蒸し器で約15分蒸して完成。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	6.8g
カルシウム	16mg
鉄	0.4mg
塩分	0g

一口メモ

鉄分補給に、レーズンを入れてもおいしいです！