



1月27日 (月)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯
 卵焼き
 筑前煮
 味噌汁
 りんご

マーラーカオ
 牛乳

マーラーカオの「マーラー」はマレーシアを「カオ」は蒸し菓子のことを指しています。醤油は風味付け役になっているので、お忘れなく！
 黒糖と干しぶどうを入れる等、アレンジは自由自在です。

～レシピ紹介～
 《材料・子ども4人分》

小麦粉	75g
砂糖	25g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	75g
油	小3
醤油	小1/2

【マーラーカオ】
 《作り方》

- ①小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー振るう。
- ②牛乳・油・醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに注ぎ入れ
 蒸し器で10分位蒸す。
 真ん中がふくらみ、竹串など刺しても
 生地がくっつかなければ完成です。



ス

