

献立名 マーラーカオ(中国風蒸しパン) コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	19	16	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>小麦粉 } 合わせてふるう</p> <p>黒砂糖 } </p> <p>ベーキングパウダー } 合わせて、水で溶く</p> <p>重曹 } </p> <p>エバミルク 缶を消毒する</p> <p><作り方></p> <p>(1) ふるった粉にエバミルク、鶏卵を加え、力を入れてよく混ぜる。</p> <p>(2) 植物油と、こいくちしょうゆを加え、水で溶いたベーキングパウダーと重曹を加えよく混ぜる。</p> <p>(3) アルミカップ又は、バットに入れて、蒸し器で20分位蒸す。</p> <p>※ 材料はよく混ぜること (植物油が分離するため)</p> <p>※ エバミルクを加糖練乳(コンデンスミルク)に代えてもよい。</p>
エバミルク	4	4	
小麦粉(薄力粉)	16	16	
黒砂糖(粉)	14	14	
ベーキングパウダー	0.2	0.2	
重曹	0.2	0.2	
水	1.3	1.3	
こいくちしょうゆ	0.4	0.4	
植物油	8	8	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
213	3.8	10.3	61	1.1	26	0.04	0.10	0	0.4	0.2