



【マーラーカオ】 子ども 4 人分

材料

- クリームチーズ 26g
- 牛乳 26g
- 卵 37.2g
- 砂糖 16g
- 油 8.8g
- しょうゆ 3.2g
- 小麦粉 56g
- ベーキングパウダー 2g

作り方

1. ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるように練り混ぜる。
[参考: 固い場合は、電子レンジや湯せんで柔らかくしてから練り混ぜる]
2. 1に牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。
3. 別のボウルに卵を割り入れ、ホイッパーでよくほぐし、砂糖、油、しょうゆを加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
4. 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせて振る。
5. 3に4を入れ、粉っぽさがなくなるまでホイッパーでよく混ぜた後、2を加えさらによく混ぜる。
6. 5の生地を容器に流し入れ蒸気の立った蒸し器で強火で蒸す。



【春雨炒め】 子ども 4 人分

材料

- ごま油 2g
- はるさめ 16g
- にんじん 40g
- もやし 40g
- ピーマン 20g
- 砂糖 4g
- しょうゆ 4g

作り方

1. はるさめは、製品の説明に従い戻す。
2. 1、にんじん、もやし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱し、2を炒め、砂糖、しょうゆで調味する。

