

◎メニュー名：せいろでマーラカオ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分	分量目安:18cmせいろ1個	エネルギー：127kcal(1人分・1/8個)	食塩相当量：0.3g（1人分・1/8個）
----------	----------------	-------------------------	----------------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

レーズン	ポリフェノール	脳の活性化	・・・認知症予防
卵	ビタミンE	細胞や血管の健康維持	・・・生活習慣病予防
豆乳	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
小麦粉	90g
卵	2個
きび砂糖	60g
黒糖	15g
無調整豆乳	大さじ3
なたね油（こめ油、太白ごま油など香りのない油で代用可）	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ2
レーズン	30g



作り方

①小麦粉、ベーキングパウダーは振るう。
②ボウルに卵を割り入れ、1分程泡立てる。全体が白っぽくなったらきび砂糖、黒糖を入れすり混ぜる。なたね油、豆乳、しょうゆも順に加え、都度よく混ぜる。
③②に①を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。濡らしたせいろにクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、レーズンを散らす。
④鍋に水を入れて加熱し、沸騰して蒸気が上がったなら、蒸し板、せいろの順にのせ蓋をし、中火で10分加熱して蒸し上げる。
⑤取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

パーフェクトレシピポイント

ほどよい甘さと飽きない味、カステラのようなふんわりとした食感が大人気の中華風蒸しカステラ「マーラーカオ」。卵はたんぱく質の優良性を示す数値のアミノ酸スコアが100と、良質なたんぱく質のほか、細胞や血管の健康維持に役立つ、ビタミンEが豊富。豆乳は骨の材料となるたんぱく質をはじめ、骨の代謝を整え、骨からカルシウムが流失するのを防ぐ大豆イソフラボン、骨の主成分となるカルシウムも豊富に含まれています。脳の活性化に良いポリフェノール、骨密度を高めるビタミンKを含むレーズンをプラスすることで、パーフェクトなおやつに！