

# 保育園のレシピ紹介 マーラーカオ

マーラーカオとは中国風の蒸しパンのことで

ほどよい甘さと飽きない味、カステラのようなきめがある

保育園でも人気のたかいおやつです♪卵の生地に醤油が隠し味になっています。



## 作り方

1. 小麦粉と黒砂糖はふるって合わせておく
2. 卵・練乳・ベーキングパウダー・重曹・水・しょうゆ・油を加えその都度混ぜ合わせる
3. タッパーなどに生地を流し入れ、ふんわりラップをして600wで2分半加熱する  
(レンジやタッパーによって加熱時間かわるため、様子を見ながら10秒ずつ加熱する)

※蒸し器を使用する場合は  
蒸し時間は約10分ほどです♪  
生地を耐熱容器に流し入れて蒸してください



## マーラーカオの名前の由来

マーラーはマレーシア、カオはケーキやカステラを意味するマーラーカオの由来はマレーシアから伝わって来たという説や黒糖やお醤油の色がマレー人に似ていたなど…諸説あるようです。漢字では[馬拉糕]と書くことから昔は馬が引く屋台で販売されていたという説もあるそうです♪

