

簡単マーラーカオ

【材料】（マフィンカップ5個分）

米粉（山形県産米粉）	100 g
卵	1個
豆乳	90 g
純黒糖	20 g
きび砂糖	20 g
米油	40 g
しょうゆ	小1
ベーキングパウダー	小1



【作り方】

- 1 蒸し器にお湯を入れて沸騰させておく。
- 2 豆乳に純黒糖ときび砂糖を混ぜて溶かしておく。
- 3 米粉にベーキングパウダーを混ぜておく。
- 4 卵を泡立て器でよく混ぜ、米油、②、しょうゆを加えよく混ぜる。
- 5 ④に③を加えよく混ぜ、型に入れる。
- 6 蒸気の上がった蒸し器で、強火で12～14分ほど蒸す。

【ポイント】

- ☆ 上記以外の米粉を使用する場合は豆乳の量の調整が必要。動画の生地を参考にして下さい。
- ☆ 米粉はふるわなくてよい。
- ☆ 米粉はグルテンを形成しないのでぐるぐる混ぜてよい。
- ☆ 純黒糖やきび砂糖は溶けにくいので予め豆乳に溶かすが、白砂糖を使用する場合は不要。
- ☆ 紙製のマフィンカップは不可。シリコン加工が施してあれば可。