

女性部が教えます！  
米粉でつくろう  
かんたん  
レシピ集

米粉のお買い求めは  
お近くのAコープ各店や  
農産物直売所  
「みどりの里山居館」へ



## マーラーカオ (上田)



### ■作り方

- ①クッキングシートを、せいろの底と側面に敷いていきます。
- ②ボウルに米粉、薄力粉、三温糖を入れて混ぜ、そこへ溶き卵を加えてよく混ぜます。
- ③②に豆乳（または牛乳）を少しずつ加えてのばし、滑らかになったら室温で1～2時間おきます。
- ④③にAを入れて混ぜたあと、サラダ油としょうゆを加えてさっと混ぜます。
- ⑤せいろに④を流し入れたら、底を軽く叩いて中の空気を抜きます。上にレーズンを乗せます。
- ⑥⑤を湯気が上がった蒸し器に入れ、蒸し器とふたの間にふきんを挟み、強火で25分ほど蒸します。竹串を刺してみても生地がついてこなければ蒸しあがりです。  
※蒸す際はやけどにご注意ください。

### ■材料（直径18cmのせいろまたはケーキ型1個分）

米粉…… 60g  
薄力粉…… 60g  
三温糖…… 150g  
溶き卵…… 3個分

豆乳または牛乳…… 50ml  
サラダ油…… 大さじ2  
醤油…… 小さじ1

**【A】**  
ベーキングパウダー…… 小さじ2  
水…… 大さじ1  
**【トッピング】** ……レーズン