

マーラーカオ風(蒸しパン)

材料 《1ケ分》

卵	7 g
でんぷんホットケーキミックス	20 g
植物油	1 g
水	10 g
上白糖	2.5 g



作り方

- ① ボウルに卵を割り、きれいに溶きほぐし、分量の卵を計量する。(卵は泡だて器などでしっかり空気を入れるように溶きほぐす)
- ② 卵以外の材料をボールでだまが出来ないように力を入れて混ぜ、卵を加えて、空気を入れるようにしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にラップを敷き、②の生地を流し込む。上にラップをかける。
- ④ 電子レンジ500Wで約35秒(1人前の場合)加熱する。(4人前を一つの容器で加熱する場合は500Wで約4分)
- ⑤ 竹串をさしてみについてこなければ出来上がり。

ジンゾウ先生でんぷんホットケーキミックスは蛋白質が0gの優れたもの。マーラーカオは卵が入っているので卵の風味が出ますが少しかために仕上がります。その日の食事との組み合わせで卵なしの蒸しパンに変更すると柔らかめで日持ちもし、更にたんぱく質を抑える事ができます。

『原泌尿器科病院 腎臓食レシピ』蒸しパン参照

材料	一人分 g	1杯 - Kcal	たんぱく質 g	加ゆ mg	リン mg	塩分 g
卵	7	11	0.86	9	13	0.03
でんぷんホットケーキミックス	20	76	0	1	6	0.12
植物油	1	9	0	0	0	0
水	10	0	0	0	0	0
上白糖	2.5	10	0	0	0	0
		106	0.86	10	19	0.15

動物性たんぱく質

原泌尿器科病院 栄養科