



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

黒糖の風味たっぷり、ふわふわの蒸しケーキ、
IHなら手軽で失敗ありません。

黒糖マーラーカオ

使用電力量

約0.22kWh

必要時間

20分



栄養成分表（1個分）

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
185kcal	6.9g	0.4g	4.1g	26.0g	0.3g

材料（6個分）

卵……………2個
 黒砂糖……………100g
 薄力粉……………80g
 ベーキングパウダー……小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2
 サラダ油……………大さじ2
 牛乳……………大さじ2
 練乳……………大さじ1
 松の実……………適量

作り方

- ① 卵と黒砂糖をしっかりと混ぜ合わせ、薄力粉とベーキングパウダーを振り入れます。
ポイント①
- ② ①がダマのない状態になれば、松の実以外の残りの材料を加えて手早く混ぜ合わせます。
- ③ ケースに入れて、松の実をのせ、蒸気の上がつた蒸し器で10～15分蒸し上げます。
ポイント②
- ④ 風をあてて冷まし、艶を出します。



ポイント①

黒砂糖は溶けにくいのでしっかり混ぜておきましょう。



IH料理の
コツ



ポイント②

IHの火力はハイパワーで安定しているため、一気に蒸し上げふくら仕上がります。