

マーラーカオは中国の蒸しカステラです。中国語で「マーラー」はマレーシア、「カオ」はケーキを意味します。マレーシアから伝わったことからこの名前がついたという説があります。今日は黒糖のいい香りがするケーキに仕上がりました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



マーラーカオ★

ぎゅうにゅう
牛乳○

五目あんかけ

みそドレッシング

焼きそば★○*

サラダ*★○