



# オリパラ給食レシピ



## マルバ・プディング

南アフリカの郷土菓子でマルバとはマシュマロの意味です。

### 《南アフリカ》

材料名	1人分
小麦粉	15 g
ベーキングパウダー	0.3 g
バター	2.5 g
酢	0.4 g
牛乳	10 g
上白糖(又ブラウンシュガー)	16 g
卵(凍結全卵)	8.5 g
アプリコットジャム	2 g
<ソース>	
(純)生クリーム	20 g
バター	9 g
上白糖	8 g
水	10 g



できあがり1人分 90g

赤字は給食会に取扱いのある商品です。

### 作りかた



- ① 小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バター、酢、牛乳を鍋に入れ弱火にかけ止める。
- ③ ボールに、卵、砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。アプリコットジャムを入れてさっと混ぜる。
- ④ ③の中に②を入れ混ぜて、①を少しずつ入れてサックリと混ぜていく。個人用カップか耐熱皿に入れ180℃で20～25分オーブンで焼く。
- ⑤ 焼いている間にソースの材料を鍋に入れ静かに火を通す。
- ⑥ 焼き上がったケーキにフォークを所々さして、温かいソースをしみこませ15分位おいておく。

※南アフリカは世界有数のアプリコットの産地です。酸味のあるアプリコットジャムを練り込んだレシピが定着しました。

