

カルシウム入り卵ボーロ

<材料 150 個分 (8~9人分)>

溶き卵 大さじ2
砂糖 40g
スキムミルク 大さじ3
片栗粉 100g



<栄養価>

全量(150 個分)で
594kcal カルシウム 224mg

1 人分約 18 個で
70kcal カルシウム 26mg

<作り方>

1. ボールに溶き卵、砂糖、スキムミルクを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. 全体がよく混ざったら片栗粉を加えゴムべらで混ぜ合わせる。
3. 生地がなじんだら手にとってひとまとめにする。*まとまりにくければ卵を少量たす。ボールに入れてラップをかけ、室温で 30 分寝かせる。
4. オーブンを 120 度に温めておく。
5. 天板にオーブン用シートをしき、生地を直径 1 cm くらいに丸めて並べる。
6. オーブンの上段に入れ 160 度で 17~18 分焼く。
7. 全体がカラッと乾き、薄く焼き色がついたらできあがり。