

# HALAL EXP. JAPAN 2016

RECIPE BOOK

レシピブック

# CREDITS | クレジット

## Contributing Chefs | シェフ

Muhammad Kamal Bin Khamis, ムハマド・カマル・ビン・カミス

Muhammad Bin Abdullah (Aka Chef Joe),

ムハマド・ビン・アブドゥラー (シェフジョー)

## Layout & Editorial | レイアウトと編集

See Kai Xuan, シーカイシュイアン

## Liaison & Translation | 翻訳

Shinya Yokoyama, 横山 真也



A simple yet well-balanced savoury light bite packed with high fibre and protein.

高繊維で高タンパク質な鶏肉とキャベツを  
バランスの良い風味で



Sunflower Oil

ハラルひまわり油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Chicken Bouillon

ハラルチキンスタイルブイヨン  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会

# CHICKEN CABBAGE ROLL

## チキン・キャベツ・ロール



SERVES | 出来上がり

4



MINUTES | 調理

25



PREPARATION | 準備

10

150 g Chicken Breast, minced  
100 g Cabbage Leaves  
10 g Carrot, Onion dice (each)  
1 stalk Spring Onion, finely chopped  
1 tsp Fish Sauce

### Marinate,

Dash Sesame Oil  
Dash Light Soy Sauce  
Dash White Pepper  
2 tbsp Sunflower Oil

### Sauce,

1 tbsp Oyster Sauce  
1 tsp Light Soy Sauce  
1 tsp Chicken Bouillon (with 100ml water)  
1 tsp Corn Flour with water

150 g 鶏むね肉(みじん切り)  
100 g キャベツの葉  
10 g にんじん(さいの目切)  
10 g 玉ねぎ(さいの目切)  
1茎 葉玉ねぎ(細切れ)  
小さじ1 魚醤油

### マリネード,

-- ごま油  
-- 薄口醤油  
-- 白こしょう  
大さじ2 ひまわり油

### ソース,

大さじ1 オイスターソース  
小さじ1 薄口醤油  
小さじ1 チキンブイヨン(水100mlと混ぜる)  
小さじ1 コーンスターチ(水と混ぜる)

1. Combine chicken, carrot and spring onion in a bowl. Add the ingredients for the marinate, stir thoroughly and set aside.
2. In a pot of boiling water, lightly blanch the cabbage leaves for a minute till slightly soft. Remove and run under tap water, drain and set aside.
3. Dry the cabbage leaves with kitchen towel. Place a tablespoonful of the minced chicken mixture into one cabbage leaf and roll up. Repeat with the rest of the cabbage leaves and chicken.
4. Transfer the rolls to a steaming dish and steam for 10 minutes on high heat.
5. Place the ingredients for the sauce into a mixing bowl and mix till well combined.
6. To serve, drizzle the sauce over the rolls and garnish with coriander.

1. 鶏肉、にんじん、葉玉ねぎをボウルに入れ混ぜる。
2. マリネードの材料を加えて、完全にかき混ぜ、脇に置いておく。
3. 鍋の沸騰したお湯で、キャベツがやや柔らかくなるまで、軽くゆでる。火からおろし、水道水を流し、水を切って、脇に置いておく。
4. キッチン・タオルでキャベツの葉をぬぐう。鶏肉の混ぜ物大さじ1を、キャベツの葉一枚にのせて巻き上げる。残りのキャベツの葉と鶏肉も同じように処理する。
5. 巻き上げたものを蒸気の立つ鉢に移し、強火で10分蒸らす。
6. ソースの材料をこね鉢(ボウル)にいれ、よく混ぜるまで混ぜ合わせる。
7. キャベツ・ロールにソースをかけ、コリアンダーを飾って配膳する。



A rich South-East Asian style curry packed with micro-nutrients and minerals for greater sustenance.

鶏レバーを煮込んだ東南アジアスタイルのカレーに野菜を添えて



Sunflower Oil  
ハラルひまわり油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社日清商会



Meat Curry Powder  
ミート・カレー・パウダー  
Simplyhalal International  
シンプリーハラル(シンガポール)



# CURRY GIZZARD & LIVER with Vegetables

## カレー・ギザード・レバー・ウイズ・ベジタブル



SERVES | 出来上がり

4



MINUTES | 調理

45



PREPARATION | 準備

15

1.5 tbsp Sunflower Oil  
1 no Onion, chopped  
2 nos Garlic Cloves, minced  
2 tbsp Meat Curry Powder  
450 g Gizzard, bite size  
1 tbsp Fish Sauce  
480 ml Filtered Water  
10 no Baby Carrot, diced  
450 g Chicken Liver, bite size  
140 g Frozen Peas, thawed  
10 nos Quail Egg, boiled  
240 ml Coconut Cream  
TT Salt and Pepper

大さじ1.5 ひまわり油  
1個 玉ねぎ(刻んだもの)  
2片 にんにく(みじん切り)  
大さじ2 ミート・カレー・パウ  
ダー  
450g ギザード(砂囊、一口  
サイズ)  
大さじ1 魚醤油  
480ml ろ水  
10本 ベビー・キャロット  
(さいの目切)  
450g 鶏レバー(一口サイ  
ズ)  
140g 冷凍グリーンピース  
(解凍する)  
10個 ウズラ卵 (ゆでる)  
240ml ココナツクリーム  
必要量 塩・こしょう

1. In a pan, heat oil over medium heat and add onions and garlic. Cook till fragrance.
2. Add gizzard and cook, stirring regularly until lightly browned. Add fish sauce and cook for another 2 to 3 minutes. Add water and bring to a boil. Cover the pan and cook for further 25 to 30 minutes on low heat or till the gizzard is fork-tender. Add water occasionally to maintain 1 cup of liquid.
3. Add quail eggs and vegetables, cook till half done.
4. Add in the chicken liver, DO NOT STIR; cook for 2 to 3 minutes or until firm.
5. Add green peas and coconut cream, stirring gently to combine. Season with salt and pepper to taste.
6. Continue to cook for further 4 to 6 minutes, or until the sauce is slightly thickened. Serve hot with steamed rice.

1. 中火の鍋で油を熱する。玉ねぎ、にんにくを加え、香りがでるまで炒める。
2. ギザードを加え、常にかき回しながら、軽く焦げ目がつくまで炒める。魚醤油を加え、もう2-3分炒める。水を加え沸騰させる。火を弱め、さらに25-30分、またはギザードがフォークで刺せるほど柔らかくなるまで煮る。煮汁が240mlに維持できるように、もう120ml水を足す。
3. ウズラ卵を加える。野菜を加え、半煮え状態まで煮る。
4. レバーを加え煮る、“かき混ぜないこと”。さらに2-3分、または堅くなるまで煮る。
5. グリーンピース、ウズラ卵、ココナツクリームを加え、やさしくかき混ぜ、材料を混ぜ合わせる。好みに応じて塩・こしょうで味付けする。
6. さらに4-6分、またはソースにややとろみができるまで煮続ける。熱いうちにご飯と一緒に出す。



A traditional Indonesian meat stew with a twist by adding deer meat with a spice-sweet goodness.

インドネシアの伝統的な鹿肉料理をスパイシーに



Rice Bran Oil  
ハラールこめ油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Venison Meat  
鹿(ディア)肉  
Shikibidani Onsen Co., Ltd  
四季美谷温泉



Beef Bouillon  
ハラールビーフスタイルブイヨン  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会

# DEER SEMUR

## ディア・スミュール(シチュー)



SERVES | 出来上がり

3



MINUTES | 調理

70



PREPARATION | 準備

20

3 tbsp Rice Bran Oil  
1 no Onion, sliced  
3 cloves Garlic, crushed  
1 cm Ginger, peel & julienne  
300 g Deer Meat Cube/ Strip  
1 tsp Coarse Black Pepper  
3 pcs Lemon Leave  
1 Stick Lemongrass, smashed  
1 no Cinnamon, Cardamom  
Pot, Clove, Star Anise  
(each)  
30 ml Kicap Manis  
1/5 tsp Light Brown Sugar  
2 tsp Beef Stock (with 250ml  
water)  
20 g Carrot Roll, Potatoes  
(each)

大さじ3 米ぬか油  
1個 玉ねぎ(スライス)  
3片 にんにく(つぶしたもの)  
1 cm しょうが(皮をむき、千  
切りにする)  
300 g 鹿(ディア)肉 サイ  
コロ状/細切り  
小さじ1 粗びき黒こしょう  
3枚 レモンの葉  
1茎 レモングラス(つぶし  
たもの)  
1個 シナモン、クローヴ、  
八角、カルダモン・ポット  
30 ml ケチャップ・マニス  
小さじ0.2 きび砂糖  
小さじ2 ビーフ・ブイヨン  
(250mlの水と混ぜる)  
20 g キャロット・ロール、ジ  
ャガイモ、レンコン各

1. Heat oil in a large, deep skillet over medium heat. Add onion and cook until translucent, about 5 minutes. Add in garlic and ginger and cook for another 1 minute.
2. Raise heat to medium-high, add the meat and cook until brown for about 7 to 10 minutes.
3. Stir in the rest of the ingredients except for the beef stock. Cook and stir for 5 minutes.
4. Pour in the beef stock and bring to a boil. Cover and let it simmer on low heat for 45 minutes.
5. To serve, garnish with coriander leaves and best serve hot with steamed rice.

1. 油を長柄のシチュー鍋で、中火で熱する。玉ねぎを加え、約5分間、半透明になるまで炒める。にんにくとしょうがを加え、約1分炒める。
2. 強めの中火にして、鹿肉を加え、約7~10分きつね色になるまで炒める。
3. 残りの材料(ビーフ・ブイヨンとパール・オニオンを除く)を入れかき混ぜる。かき混ぜながら、15分調理する。ビーフ・ブイヨンを注ぎ、沸騰させる。蓋をして弱火で45分煮る。
4. ご飯と一緒に配膳する。





A rich, smokey yet mildly sweet soup with all the goodness in one bowl.

豊潤でマイルドなスープとともに



Rice Bran Oil  
ハラールこめ油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Vegetable Bouillon  
ハラールベジタブルブイヨン  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Tomato Paste  
トマト・ペースト  
Simplyhalal International  
シンプリーハラール(シンガポール)

# EGGPLANT & TOMATO SOUP

## 焼きナスとトマト・スープ



SERVES | 出来上がり

4



MINUTES | 調理

60



PREPARATION | 準備

10

2 tbsp Rice Bran Oil  
1 no Medium to large Eggplant, halved  
1 no Garlic, peel on ends cut  
2 tbsp Fresh Thyme, chopped  
1 tsp Red Pepper Flakes, crushed  
1 no Onion, chopped  
2 tbsp Tomato Paste  
30 g Vegetable Bouillon (with 1L of water)  
240 ml Red/ White Wine  
900 g Roasted Tomato  
TT Salt & Pepper  
TT Fresh Basil  
1.5 tbsp Ricotta Cheese

大さじ2 米ぬか油  
1本 堅めのナス(中から大), 二等分して  
1個 にんにく, 皮付き, 端を切って小球根を露わにする  
大さじ2 新鮮なタイム  
小さじ1 赤トウガラシ  
1個 玉ねぎ, 細切れ  
大さじ2 トマト・ペースト  
30g 野菜ブイヨン (1リットルの水が必要)  
240ml 白または赤ワイン  
900g 焼きトマト  
必要量 塩と黒こしょう  
大さじ1.5 新鮮なバジル(ちぎったもの, 飾り用も少し)  
大さじ1.5 リコッタ・サラータ(粉またはおろしたもの)

1. Heat oven to 200°C. Pour oil to coat the center of the baking sheet. Season the scored eggplant with salt and pepper, then arrange the cut sides down.
  2. Drizzle the garlic with oil and season with salt and pepper. Wrap in a foil pouch and roast along with the eggplant until very tender, at least 40 minutes.
  3. Heat 2 tablespoons oil in a cast iron pot over medium-high heat. Add the thyme, crushed red pepper flakes, onions, salt and pepper. Stir to soften for 5 minutes.
  4. Add the tomato paste and stir for 1 more minute. Add the stock, wine and tomatoes.
  5. Scrape the eggplant away from the skin. Add the flesh into the pot along with the garlic, removing the peel. Add the basil.
  6. Puree the soup with an immersion blender, simmer to thicken. To serve, top with basil and cheese.
1. 220°Cにオーブンを温める。
  2. ベーキング・シートの中央を覆うぐらいの油を注ぐ。細かい切れ目を入れたナスに塩・こしょうし、切った面を下にして置く。にんにくと油を振りかけ、塩・こしょうする。フォイルの袋にくるみ、ナスがとても柔らかくなるまで最低40分は焼く。
  3. 大さじ2杯の油を、ダッチオーブン/鋳鉄製の鍋に入れ強めの中火で熱する。タイム、砕いた赤トウガラシのフレーク、玉ねぎ、塩、こしょうを加え、柔らかくなるまで5分炒める。トマト・ペーストを加え、もう1分かき混ぜる。そしてブイヨン、ワイン、トマトを加える。
  4. ナスを皮からこそげ取り、その果肉と一緒ににんにくを皮からつぶしながら加える。バジルを加える。
  5. 投げ込み式ミキサーで、そのスープをピューレ状にする。とろみがつくまでことごと煮る。冷まして作り置き料理として保存する。スープを中火で温めなおし、バジルとチーズを添える。



A classic combination of East and South-East Asian spice mix to create a well-balanced palate along with many anti-viral properties.

東アジアと東南アジアのクラシックなコンビネーション



Sunflower Oil  
ハラルひまわり油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Plate Konnyaku  
板こんにゃく  
Kataoka Co Ltd  
株式会社カタオカ

# KONNYAKU NOODLES with Prawn Singgang

## コンニャク・ヌードル・ウィズ・プローン・シンガン



SERVES | 出来上がり

4



MINUTES | 調理

45



PREPARATION | 準備

15

0.5 kg Tiger Prawn  
180 gm Plate Konnyaku, strip  
3 cloves Garlic  
5 cm Blue Ginger & Ginger  
3 nos Chilli Padi, halved  
2 nos Green Chilli, halved  
5 cm Turmeric, sliced  
1 tsp Turmeric Powder  
50 g Assam Paste, with  
600ml water  
1 pcs Red Onion  
5 tbsp Sunflower Oil  
2 stalks Coriander Leaves  
5 g Belacan (Shrimp paste)  
50 ml Water  
TT Salt

1. In a small pot, set water to boil. Blanch the konnyaku noodles for 3 to 5 minutes. Drain the noodles and let it run under tap water. Set aside in a serving bowl.
2. Chop all ingredients, and mix the assam paste with 600ml of water. Set aside.
3. In a pan, add the prawn and all ingredients, except the turmeric powder and salt. Add 200ml of assam juice and let it simmer for 15 minutes.
4. Add a spoonful of assam juice to prevent the prawn from drying as it simmers. Add the remaining assam juice, turmeric powder and salt. Bring to a boil.
5. Let it simmer for another 5 minutes.
6. To serve, pour the prawn singgang over the serving bowl and serve. Garnish with coriander as desired.

0.5 kg ウシエビ(プローン)  
180 gm 糸こんにゃく  
3片 にんにく  
5 cm ブルー・ジンジャー  
5 cm しょうが(スライス)  
3本 チリパディ(二等分する)  
2本 青とうがらし(二等分する)  
5 cm ターメリック(スライス)  
小さじ1 ターメリック・パウダー  
50 g アッサム・ペースト  
(+600mlの水)  
1枚 赤たまねぎ  
大さじ5 ひまわり油  
2茎 コリアンダーの葉  
5 g ベラカン(小エビのペースト)  
50 ml 水  
必要量 塩

1. 小鍋に水を入れ沸騰させる。糸こんにゃくを3~5分ゆでる。お湯を捨て、水道水をかけ流す。深めの大皿に入れておく。
2. すべての材料を細切れにし、アッサム・ペーストを600mlの水と混ぜる。脇に置く。
3. 鍋にウシエビとすべての材料(ターメリック・パウダーと塩を除く)を入れる。200mlのアッサム汁を加え、15分弱火で煮る。
4. 煮えている間に、ウシエビが乾燥しないように、小さじ1杯のアッサム汁を加える。残りのアッサム汁、ターメリック・パウダー、塩を加える。沸騰させる。
5. もう5分弱火で煮る。
6. 深めの大皿にウシエビのシンガンを注いで配膳する。好みにあわせコリアンダーを飾る。





Steaming dedicate seafood with healthy oil and citrusy YuKoSu mix to enjoy all the benefits for that perfect Umami.

ヘルシーオイル、ゆこう、すだちを使った  
うまみ満点の蒸し魚



Rice Bran Oil  
ハラルこめ油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



100% Sudachi Juice  
すだち丸しぼり  
Bando Farm  
阪東食品



100% Yuzu Juice  
ゆず丸しぼり  
Bando Farm  
阪東食品



100% Yuko Juice  
ゆこう丸しぼり  
Bando Farm  
阪東食品



# STEAMED FISH with Yuzu-Soy Sauce

## 蒸し魚と柚子醤油



SERVES | 出来上がり

3



MINUTES | 調理

20



PREPARATION | 準備

10

1 no Whole Red Snapper  
2.5 tsp Himalayan Salt  
Needed Filtered Water, for  
steaming  
1 stalk Green Onion, 2 inch  
lengthwise  
1 no Zest of Yuzu

### Sauce,

2.5 tbsp YuKoSu Mix\*  
1 tsp Sesame Oil  
2 tbsp Rice Bran Oil  
2 tbsp Light Soy Sauce  
1 tsp Honey

1. Use clean and dry whole fish. Score both sides.
2. Season with salt on each side, rubbing in if necessary.
3. Place on a plate and into a steamer or large covered wok with a stand and water. Steam for 7 to 10 minutes.
4. Remove from heat and leave covered for 5 minutes. (Fish is cooked when meat is flakey.)
5. In a small saucepan, warm YuKoSu Mix, soy sauce, sesame oil, rice bran oil and honey.
6. Plate fish and sprinkle with green onions and yuzu zest. Then, drizzle the warm yuzu-soy sauce.
7. Serve immediately with steamed rice.

### \*YuKoSu Mix:

Yuko Juice = 65%  
Yuzu Juice = 25%  
Sudachi Juice = 10%

1匹 金目鯛(または白身  
魚)まるごと  
小さじ2.5 ヒマラヤ岩塩  
必要量 蒸し器用のろ水  
1茎 ねぎ(5cmにカット  
したもの)  
1個分 柚子の皮

### ソース,

大さじ2.5 ミックス・ジュース  
小さじ1 ごま油  
大さじ2 米ぬか油  
大さじ2 薄口醤油  
小さじ1 はちみつ

1. きれいな干し魚をまるごと使います。両面に細かい切れ目を入れる。
2. 両面に塩味をつけ、必要ならこすり付ける。
3. 皿に載せ、蒸し器またはスタンドと水のいった大きな蓋つき中華鍋に入れる。7~10分蒸す。火から降ろし、蓋をしたまま5分置く。(身がはがれれば、調理できています。)
4. 小さいシチュー鍋で、柚子の果汁、醤油、ごま油、米ぬか油、はちみつを温める。
5. 魚をたたいて表面をなめらかに整え、ネギと柚子の皮を散らす。温かい柚子や醤油などを混ぜ合わせたものを振りかける。ご飯と一緒にすぐに配膳する

### \*YuKoSuミックス:

ユコウの果汁 = 65%  
柚子の果汁 = 25%  
スダチの果汁 = 10%



The Japanese and Mediterranean fusion inspired Aioli sauce creates a perfect balance of freshness.

アイオリソースによる日本と地中海のフュージョン



Rice Bran Oil  
ハラールごめ油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



No Additive Fresh Miso  
無添加味噌  
Kaneko Miso Co Ltd  
株式会社かねこみそ

# TUNA TATAKI with Miso Aioli

## かつおのたたきと味噌のアイオリソース



SERVES | 出来上がり

4



MINUTES | 調理

20



PREPARATION | 準備

10

100 g Sushi Grade Ahi Tuna  
15 g White Sesame Seed  
15 g Black Sesame Seed  
3 tbsps Rice Bran Oil

### Miso Aioli,

2 cloves Garlic, pressed  
0.5 tsp Fresh Miso  
4 tbsps Mayonnaise  
2 tbsps Olive Oil  
1 tbsps Fresh Lemon Juice  
Pinch Salt & Pepper

1. Roll the ahi tuna in the sesame seeds, pressing light that the fish is evenly coated with sesame seeds.
2. Heat the rice bran oil in a pan over high heat and add 3/4 of the thinly sliced garlic and fry till golden brown. Be careful not to burn the garlic, remove and set aside.
3. Add the tuna to the pan and sear for 15 to 20 seconds per side, then set aside on a plate.
4. To make the miso aioli, mash the garlic and a pinch of salt in small bowl until it forms paste. Combine fresh miso paste and whisk in the mayonnaise, olive oil and lemon juice. Season with salt and pepper.
5. Thinly slice the tuna and divide between the plates. Drizzle the aioli over the tuna, serve with frisee and salad.
6. Enjoy immediately.

100 g 寿司だね級のキハダ  
15 g 白ごま粒  
15 g 黒ごま粒  
3 tbsps 米ぬか油

### 味噌アイオリ,

2片 にんにく(押しつぶしたもの)  
小さじ0.5 新鮮な味噌  
大さじ4 マヨネーズ  
大さじ2 オリーブ・オイル  
大さじ1 新鮮なレモン汁  
一つまみ 塩・こしょう

1. ごまの中でキハダをころがし、魚にごまが、まんべんなく付くように軽く押す。
2. 鍋で米ぬか油を強火で熱し、うすくスライスしたにんにくの3/4を加えて、黄金色になるまで炒める。にんにくを焦がさないように気をつける。火からおろし脇に置く。
3. 鍋にキハダを加え、両面に15~20秒、焦げ目をつけ、皿にとっておく。
4. 味噌アイオリをつくるには、にんにくと一つまみの塩を小さいボウルに入れて、ペースト状になるまでつぶす。新鮮な味噌を加え、マヨネーズ、オリーブ・オイル、レモン汁と一緒に泡立てる。塩・こしょうで味付けする。
5. キハダを薄くスライスし、皿に盛り分ける。キハダにアイオリソースをかけ、チコリーとサラダを飾る。
6. すぐに食す。



A simple and fuss-free healthy cake for all to enjoy.  
Full of goodness yet versatile as it can compliment  
any sweet sauce, honey or even berries compote.

シンプルでヘルシーな一品を  
ハチミツとフルーツソースとともに



Sunflower Oil  
ハラルひまわり油  
Nisshin Shokai Co Ltd  
株式会社 日清商会



Yuzu Flavor Tea  
柚茶  
Yuzurikko Co Ltd  
株式会社 柚子りっ子

# YUZU STEAMED CAKE

## 柚子の蒸しケーキ



SERVES | 出来上がり  
2 - 3



MINUTES | 調理  
15



PREPARATION | 準備  
5

### Wet,

1 no Egg  
1 tbsp Sunflower Oil  
3 tbsp Yuzu Tea  
55 g Natural Yoghurt  
Needed Filtered Water, for steaming

### Dry,

75 g Unbleached Plain Flour  
1 tsp Baking Powder

1. You need ramekins or small bowls. Place a muffin/cupcake liner into each small bowls and set aside.
2. Fill a steamer or wok with water, and bring to a boil.
3. In a big bowl, beat the egg lightly with a fork. Add in other wet ingredients and mix till well-combined.
4. Sift dry ingredients into the mixture and mix well with spatula to combine. Ensure no lumps and a smooth batter. If the yuzu peels are too long, use a scissors to snip it.
5. Scoop the mixture into the muffin/cupcake liner till 2/3 filled. Steam on medium low heat for 10 minutes.
6. Remove and cool on a rack.

### 水分を含む材料,

1 個 卵  
大さじ1 ひまわり油  
大さじ3 柚子茶  
55 g ナチュラルヨーグルト  
必要量 蒸す際のろ水

### 粉材料,

75 g 無漂白の中力粉  
小さじ1 ベーキングパウダー

1. ラムカン皿か小さい鉢が必要。各器にマフィン/カップケーキの中敷きを敷いて脇に置く。
2. 蒸し器か大きな深鍋、または中華鍋に水を満たす。火をつけ、水を沸騰させる。
3. 大きなボウルで、フォークか泡だて器を使って卵をかるくかき混ぜ泡立てる。他のすべての水分を含む材料を加え、一緒に混ぜ合わせる。軽くふわふわになるまでかき混ぜる必要はなく、十分混ぜていればよい。
4. 粉の材料をステップ1の混合物に移します。ヘラか泡だて器でよく混ぜ、からみ合わせます。塊がなくなめらかな練り粉にします。皮が長すぎれば、キッチンばさみで切ってもよい。
5. ラムカン皿または小さな鉢に敷かれたマフィン/カップケーキの中敷きの中にすくい入れ、2/3ほど満たす。弱い中火で10分蒸す。
6. 取り出して、台の上で冷ます。