

もちもちポンデケーキ



【材料】	5個分	
白玉粉		50g
牛乳		大さじ1
粉チーズ		大さじ1
卵		Sサイズ1個 (大きいサイズなら1/2個)
サラダ油		小さじ1
食用ビニール袋		1枚

【作り方】

- ①白玉粉はこし器に入れて下にボウルを置き、こし器の中でスプーンの背などを使ってつぶしながらふるいにかける。
- ②食用ビニール袋に①と残りの材料全てを入れ、粉のザラザラ感が無くなるよう指ですりつぶしながらよくこねて混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で15分寝かしている間に、オーブンを180度に予熱する。
- ④生地を棒状にまとめて5等分にちぎり、丸めてオーブン用シートを敷いた天板に並べて180度のオーブンで15分焼く。

ひとこと

ブラジル生まれのポンデケーキ、本来はタピオカ粉で作りますが、白玉粉で作るレシピです。もちもちしたパンなのでよく噛んで食べてください。

(5個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
323	10.7	11.4	41.0	0.3	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

