

じゃがいもで簡単アレンジ ポンデケーキョ



2016.8.4 (木) 保健予防課

○材料 (6 個分)

- ・じゃがいも 1個 (150g)
- ・米粉 40g
- ・バター 10g
- ・粉チーズ 小さじ2 (4g)
- ・黒ごま 小さじ1 (3g)

○作り方

- ① 皮をむいたじゃがいもを柔らかくなるまでレンジで加熱する (500W で約 4 分間加熱)。
- ② ビニール袋に①とその他の材料全てを混ぜ合わせ、ビニール袋の上からじゃがいもを潰しながら混ぜる。 ※熱いのでめん棒などを使用し、やけどをしないようご注意ください。
- ③ 一口大に丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ④ 180 度のオーブンで 20 分程度、焼き目がつくまで焼く。

1 人分の栄養成分量 (3 個分)

・エネルギー	192kcal
・たんぱく質	3.6 g
・脂質	5.7 g
・炭水化物	31.1 g
・食塩相当量	0.2 g

○ポンデケーキョってなに？



ブラジルで食べられているチーズパンです。タピオカ粉を使うのが本来のレシピのようですが、今回は手に入りやすいじゃがいもと米粉を使って作りました。ブラジルでは朝ごはんにはコーヒーと一緒に食べるようで、家庭によってレシピが少し違うおふくろの味だそうです。

○アレンジ方法がたくさん！

普段食べない野菜もおやつに混ぜ込む、もしくは自分で作ると食べてくれるかもしれません。一緒に作ってみましょう！

<ポンデケーキョのアレンジ例>

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・とうもろこし
- ・カレー粉
- ・青のり など

