

# ~ブラジル~ ポンデケージョ



「ポンデケージョ」はブラジルで生まれたパンの一種で、ポルトガル語で「チーズパン」を意味します。本来はタピオカ粉で作られており、もちもち食感が特徴です。今回はじゃがいもと片栗粉を使って手軽に作れるように工夫しました。お父さんのおつまみやお子さんのおやつにピッタリです。

【材料】直径 3 cmボール状 20 個分

- |            |            |         |                 |
|------------|------------|---------|-----------------|
| ・じゃがいも (大) | 2 個 (400g) | ・粉チーズ   | 大さじ 4           |
| ・片栗粉       | 70g        | ・水または牛乳 | 1/2 カップ (100ml) |
| ・薄力粉       | 大さじ 4      |         |                 |

★お好みでハムやチーズ、黒コショウ、ベビーチーズ等を入れても美味しく作れます

## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて 4 等分に切り、耐熱容器に並べて水を少量かけてからラップをし、電子レンジ 500W で 6 分加熱する。★硬ければ追加で加熱しましょう  
オーブンを 180 度に予熱する。
- ②じゃがいもが熱いうちにポテトマッシャーやフォークなどを使って潰す。
- ③片栗粉、薄力粉、粉チーズを入れてよく混ぜる。硬さを見ながら水または牛乳を少しずつ加え、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④直径 3 cm 程度のボール状に丸め、オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
- ⑤予熱をしたオーブンで 20~25 分焼く。★焼き色を見ながら調節しましょう



## 1 食分 (5 個) 当たり

- |        |         |
|--------|---------|
| ★エネルギー | 196kcal |
| ★たんぱく質 | 5.0g    |
| ★脂質    | 21g     |
| ★炭水化物  | 39.1g   |
| ★食塩相当量 | 0.2g    |