

ポンデケイジョ

□材料□ 1人分

粉チーズ 6g 卵 14.1g
サラダ油 8cc 水 8cc 牛乳 8cc 塩 0.1
タピオカ粉 16g B、P 0.2

□作り方□

- ① 卵と粉チーズをあわせておく。
- ② 鍋にサラダ油、水、牛乳、塩を入れて沸騰してくるまで過熱する。
- ③ タピオカ粉、ベーキングパウダーと熱々の②を粉っぽさがなくなるまでよくまぜて、15分寝かせる。
- ④ ③に①を加えて粘り気が出るまで良く混ぜる。
- ⑤ 2～3cmに丸め、薄く油を引いた鉄板に少し間隔をあけてならべる。
(クッキングシートでも可)
- ⑥ 170℃のオーブンで15～20分きつね色になるまで焼く



2011.11.8 (火) おやつ

★ひと口メモ★

タピオカ粉とベーキングパウダーは、先に合わせておく。
2～3cmに丸めるときは、手に油をつけるとつきにくい。
焦げないように注意する。