



れんぼう
ブラジル連邦共和国



ポン・デ・ケージョ

(ブラジル連邦共和国)

発酵いらずのお手軽パン。タピオカ粉を使うことで、もちっとした生地に仕上がります。

栄養成分 1個分

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	55mg
食塩相当量	0.2g

材料 8個分

【パン生地】

タピオカ粉(ふるう) ※	100~120g
明治北海道十勝パルメザンチーズ	20g
卵	1個
明治おいしい牛乳	大さじ2
明治北海道バター	大さじ1

明治北海道十勝 十勝産熟成3種のチーズ(ピザ用チーズ)	20g
-----------------------------	-----

※※「キャッサバ」と呼ばれる芋の根茎から摂取したでんぷん。

作り方

- 1 耐熱ボールに牛乳とバターを入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱します。タピオカ粉、粉チーズを加えてゴムべらで混ぜ、卵を加えてさらに混ぜます。ひとかたまりになったら手でこねてまとめます。
- 2 ①を8等分して丸め、真ん中にピザ用チーズを等分にして包み、しっかりと閉じる。残りも同様に作る。
- 3 オーブンシートを敷いた天板に②を並べ、180℃に熱したオーブンで10~12分ほど焼く。