



パンデケージョ

<材料・・・12個分>

白玉粉・・・・・・・・・・80g
小麦粉・・・・・・・・・・40g
ベーキングパウダー・・小さじ1/2
スキムミルク・・・大さじ2と1/2
粉チーズ・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・大さじ1と1/2
木綿豆腐・・・・・・・・・・120g

<作り方>

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、大きい粒はつぶしておく。
- ③ ②に他の材料も全て入れ、白玉粉をつぶしながらよく混ぜ、全体がなじむまでよくこねる。
- ④ 12等分にし、丸めて天板に並べる。
オーブンで15分焼く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	8.4 g
塩分	0.5 g

もちもちとした食感のブラジルのパンです。白玉粉を細かくすることで出来上がりがきれいになりますよ！

