



北の里カンリです。

玄米米粉を使用したポンデケーキを紹介します。

ポンデケーキとは、ブラジルのもちもちおやつパンで

材料はデンプン粉で作られています。

玄米米粉はこのパンに適する思いアレンジしてみました。

直径3cmのサイズのパンが10個ぐらいできます。

【材料】

玄米米粉 100g

鶏卵(小) 1個

オリーブオイル大さじ1(またはバターでも可)

牛乳 大さじ1弱(生地のかたさで加減する)

粉チーズ 40g

食塩 少々

【調理方法】

- ① ボールに鶏卵をいれ、泡立て器で溶きほぐし、泡立てながらオリーブオイルを少量ずつ加える。(バター使用であれば、常温でバターを軟らかくし、卵を少量ずつ加えていく)
- ② 鶏卵とオリーブオイルが良く混ざったら、玄米米粉、粉チーズ、ひとつまみの塩を加え、手でこねる。
- ③ ②に牛乳を少量ずつ加え、生地をまとめる。生地が少し手に付くぐらいがよい。生地がかなり手に付くゆるさであれば、牛乳は入れない。また、粉っぽければ牛乳をプラスで加える。
- ④ ③の生地を丸めて、中央を凹ませる。(白玉団子のように)
- ⑤ 2分ほど温めておいたオーブントースター、10分間焼く。

* 好みで 中央にローズマリー、コショウなどおいて焼いても美味しいです。

