

卵・牛乳・小麦不使用

もちもち食感

ポンテケーキ風



*ポンテケーキ(ポン・テ・ケイジョ)
フワジルで作られているパンの1種。

材料 (12コ分)

じゃがいも	小1個
(100g)	
米粉	40g
砂糖	10g
サラダ油	小さじ2
塩	ひとつまみ
ほうれん草ペースト	各15g
かぼちゃペースト	

作り方

- ① オーブンは170℃に予熱する。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ②をボウルにうつし、熱いうちにつぶし、Aを入れて混ぜる。
- ④ ③を2等分にし、それぞれにほうれん草、かぼちゃのペーストを入れ、2種類の生地を作る。
- ⑤ クッキングシートを天板に引き、④を一口大に丸めて並べ、オーブンで25分ほど焼く。



スプーンを使ったり、手に米粉を付けるとまとめやすくなります！



☆野菜ペーストの作り方☆

<作りやすい分量>

野菜	50g
水	約大さじ2



柔らかく茹でた野菜と水をミキサーにかけ、滑らかなペースト状にします。

*野菜の水分量をみながら水の量を調整しましょう。
*出来上がりは約5回分です。

生地がまとまらないときは水分を足して、調節しましょう！残った野菜ペーストは、スープやドレッシングにリメイク！