


ポンデ・ケージョ (乳)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
じゃがいも	30g		じゃがいもは皮をむき、茹でてよくつぶす。 に片栗粉・上新粉を加えて混ぜ、熱いうちにチーズを加えて混ぜる。 水を加えてこね、まとめやすい固さにする。 生地を直径3cmくらいに丸め、200℃のオーブンで15～17分焼く。
片栗粉	10g	大さじ1	
上新粉	4.5g	大さじ1/2	
粉チーズ	7g	大さじ1	
水	5g	小さじ1	
			
			エネルギー 101kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.9g カルシウム 80mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.2g

料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。