



豆腐と野菜のカラフルポンデリング*



～材料(団子型 10 粒分)～

○ 絹ごし豆腐	50g	★ ほうれん草	20g
○ 白玉粉	40g	★ かぼちゃ	20g
○ オリーブオイル	10cc	★ 人参	20g
○ 薄力粉	20g	★ ハム	1枚
○ ベーキングパウダー	1g	★ チーズ	1/2個
○ 塩	1g	★ きな粉砂糖	適量
○ 粉チーズ	1g		

～つくりかた～



- ① ほうれん草、かぼちゃ、人参は茹でて柔らかくしたあと、刻む or すりつぶす
※ ほうれん草は冷凍のものを使う場合は茹でなくてもOK
- ② 白玉粉、豆腐、オリーブオイルをボウルに入れてこねる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、塩、粉チーズを入れて生地をまとめる。
※ ベタベタ→まとまって手につかなくなるまでこねる
- ④ 生地を個数に分ける
- ⑤ 好きな具材を入れて丸める(★の材料) …丸めてつなげるとポンデリングの形に。
※ ほうれん草は水気を切ってから混ぜ込む
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで 15分焼く

☆ ご飯の代わりにや間食として使えるように砂糖は入っていません。
ケチャップやジャムなどお好きな味付けで食べたり、好きなものを混ぜ込んでみましょう♪

※ オーブンはすぐにドアをあけると温度差でつぶれやすいので注意！

