**☆モチモチ！ポンデケージョ**



**材料（4人分）**

**白玉粉　100g　　卵　1個**

**牛乳　大さじ４**

**粉チーズ　40g**

1人分あたり

エネルギー　169kcal

たんぱく質　8.0g

し質　　　　5.2g

カルシウム　154mg

作り方

1.ボウルに卵と牛乳を入れまぜる。

2.別のボウルに白玉粉を入れ、1.を少しずつまぜながら加える。

3.粉チーズをくわえ、耳たぶのかたさになるまでこねる。

4.生地を12コにわけて丸め、180℃にあたためたオーブンで20～25分焼く。