



# おやつで 世界を旅しよう

外出自粛や在宅勤務など、おうちで過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。

こんな時だからこそ、おやつ時間は楽しいものにしたいですね。

今回は「世界旅行」をテーマにおやつレシピをご紹介します。

「おうち時間」を有意義に過ごすために、手作りおやつで世界を旅してみませんか??

# ~ブラジル~ ポンデケージョ



「ポンデケージョ」はブラジルで生まれたパンの一種で、ポルトガル語で「チーズパン」を意味します。本来はタピオカ粉で作られており、もちもち食感が特徴です。今回はじゃがいもと片栗粉を使って手軽に作れるように工夫しました。お父さんのおつまみやお子さんのおやつにピッタリです。



【材料】直径 3 cmボール状 20 個分

- |            |            |         |                 |
|------------|------------|---------|-----------------|
| ・じゃがいも (大) | 2 個 (400g) | ・粉チーズ   | 大さじ 4           |
| ・片栗粉       | 70g        | ・水または牛乳 | 1/2 カップ (100ml) |
| ・薄力粉       | 大さじ 4      |         |                 |

★お好みでハムやチーズ、黒コショウ、ベビーチーズ等を入れても美味しく作れます

## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて 4 等分に切り、耐熱容器に並べて水を少量かけてからラップをし、電子レンジ 500W で 6 分加熱する。★硬ければ追加で加熱しましょう  
オーブンを 180 度に予熱する。
- ②じゃがいもが熱いうちにポテトマッシャーやフォークなどを使って潰す。
- ③片栗粉、薄力粉、粉チーズを入れてよく混ぜる。硬さを見ながら水または牛乳を少しずつ加え、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④直径 3 cm 程度のボール状に丸め、オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
- ⑤予熱をしたオーブンで 20~25 分焼く。★焼き色を見ながら調節しましょう

## 1 食分 (5 個) 当たり

- |        |         |
|--------|---------|
| ★エネルギー | 196kcal |
| ★たんぱく質 | 5.0g    |
| ★脂質    | 21g     |
| ★炭水化物  | 39.1g   |
| ★食塩相当量 | 0.2g    |

## ～イタリア～ ティラミス



「ティラミス」はイタリア生まれのケーキの一種です。  
「ティラ」は引っ張り上げる、「ミ」は私、「ス」は上にと  
いう意味で、転じて「私を元気づけて」といった意味があり  
ます。本来はエスプレッソを染み込ませたスポンジケーキ  
やマスカルポーネチーズを使って作りますが、今回はイン  
スタントコーヒーとヨーグルトで手軽に作ってみましょう！



### 【材料】4人分

・プレーンヨーグルト	300g	・インスタントコーヒー	30ml
・練乳	40g	・砂糖	3g
・ビスケット	4枚	・ココアパウダー	適量

(カステラでも可)

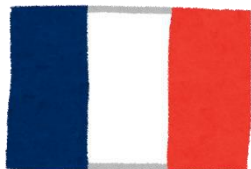
### 【作り方】

- ①インスタントコーヒーを濃いめに溶かし、砂糖を混ぜる。  
★苦めが好きの方は砂糖なしでもOK
- ②ビスケットを適当な大きさに砕き、①をかけておく。
- ③プレーンヨーグルトに練乳を混ぜ、クリームを作る。  
★水切りヨーグルトを使うと濃厚なクリームに仕上がります
- ④カップに②と③を交互に重ね、最後にココアパウダーを振りかける。

### 1人分当たり

★エネルギー	123kcal
★たんぱく質	4.3g
★脂質	4.1g
★炭水化物	17.3g
★食塩相当量	0.2g

# ～フランス～ クレープシュゼット



「クレープシュゼット」はフランスの有名なパティシエが、調理中に手違いでリキュールに火をつけてしまったというエピソードから生み出されたスイーツだと言われています。手間がかかりそうなおしゃれなスイーツですが、おうちでも手軽にチャレンジできます！今回はホットケーキミックスとオレンジジュースを使った簡単に作れるレシピをご紹介します。



## 【材料】4人分 (クレープ生地)

- ・卵 1個
- ・牛乳 200ml
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・溶かしバター 10g

## (オレンジソース)

- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 10g
- ・オレンジジュース 200ml
- ・トッピング用オレンジ果肉 適量

## 1人分(1/4)当たり

★エネルギー	209kcal	★脂質	7.7g
★たんぱく質	5.0g		
★炭水化物	30.5g		
★食塩相当量	0.4g		

## 【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスをふるってから加えてさっくり混ぜる。
- ②溶かしバターを加えて混ぜ、30分ほど生地を落ち着かせる。  
★生地を落ち着かせると穴が開きにくく綺麗に焼き上がります。(しなくても十分美味しく作れます。)
- ③フライパンに油を薄く引き、お玉 1/2～1杯分をフライパン全体に広げる。
- ④生地の上に小さい穴がぷつぷつと開き、表面が乾いたら裏返して数分焼く。(6～8枚焼けます)
- ⑤オレンジソースを作る。フライパンに砂糖を入れて飴色になるまで待ち、バターを加えて溶かす。
- ⑥オレンジジュースを入れて煮詰め、4つに折りたたんだクレープをいれてソースと絡める
- ⑦皿に盛り付け、ソースをかけてトッピング用のオレンジを飾る。