

グレーテルのかまど 番組特製レシピ

～小野リサのスラジル菓子・フリガデイロ～より

フリガデイロ

レシピ監修 エコール 辻 東京 秋元 慎治 先生



小野リサさんの誕生日の思い出の味、フリガデイロ。コンデンスミルク、ココアパウダー、バターを混ぜるだけの簡単レシピ！今年の誕生日は、ブラジル流に、たくさん作って大勢で祝ってみてはいかが？

材料 ～ 各15～20個分 ～

<基本のフリガデイロ>

コンデンスミルク	190g	
ココアパウダー	15g	
バター	10g	(食塩不使用)
チョコレートスプレー	適量	
カラースプレー	適量	
アラザン	適量	

<ベイジーニョ>

コンデンスミルク	190g	
生クリーム	10g	
バター	10g	(食塩不使用)
ココナツパウダー	50g	
ココナツパウダー (まぶし用)	適量	
グラニュー糖	適量	(粗いもの)

<抹茶のフリガデイロ>

コンデンスミルク	190g	
抹茶	3g	
バター	10g	(食塩不使用)
抹茶 (まぶし用)	5g	
粉砂糖	20g	
バター (手にぬる用)	適量	(食塩不使用)

作り方

Prepare 準備

■抹茶、ココアパウダーはふるっておく。

基本のブリガデイロ

Step 1 ステップ 1

鍋にコンデンスミルク、ココアパウダー、バターを入れ弱火から中火にかけてながらゴムべらでかき混ぜる。
※鍋底が焦げやすいので注意



ゴムべらでかき混ぜる

Step 2 ステップ 2

鍋底から生地が離れるようになったら火を止めバットに流して冷ます。



バットに入れて冷ます

Step 3 ステップ 3

チョコレートが溶けなくらいに冷めたら10gずつに分割して丸めていく。
※手にバターをぬると丸めやすく、まわりの飾りがつきやすい



Step 4 ステップ 4

チョコレートスプレー、カラスプレー、アラザンのいずれかの上に置き、全体にまぶす。専用のカップに入れる。



ベイジーニョ

Step 1 ステップ 1

鍋にコンデンスミルク、生クリーム、バター、ココナツパウダーを入れ、基本のブリガデイロと同じように作る。



鍋底が見えるくらいまで混ぜ続ける

Step 2 ステップ 2

冷めたら10gずつに丸め、ココナツパウダーかグラニュー糖の上に置き、全体にまぶす。専用のカップに入れる。



ココナツパウダーを全体にまぶす

抹茶のフリガデイロ

Step1 ステップ1

鍋にコンデンスミルク、抹茶、バターを入れ、基本のフリガデイロと同じように作る。



Step2 ステップ2

冷めたら10gずつに丸め、抹茶と粉砂糖を混ぜたものの上に置き、全体にまぶす。
※きな粉と粉砂糖を混ぜたものでもアレンジできます



食べごろと保存方法

保存は涼しい所に置き、1週間以内に召し上がりください。