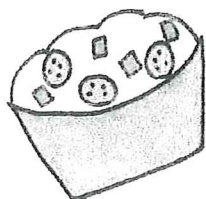


あのお菓子がサラダに大変身!?

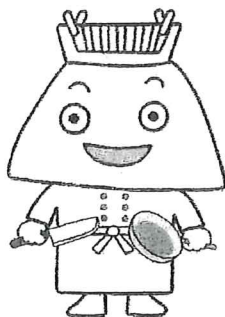
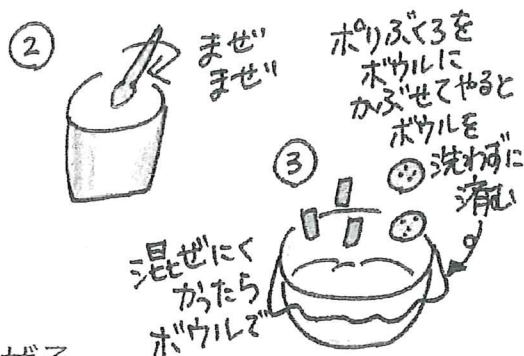
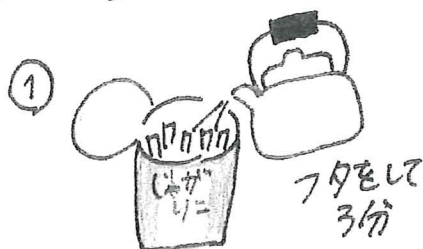


じゃがりこの ポテトサラダ

【材料】 2人分
じゃがりこ…1箱
お湯…適宜
きゅうり…1/2本
ハム…1枚
マヨネーズ…大さじ1

【作り方】

- ①じゃがりこのふたを半分だけはがし、
カップの半分位までお湯を注ぎ、
再びふたをして3分ほど待つ。
- ②ふたを取り、柔らかくなったポテトを混ぜる。
- ③きゅうりの薄切りとハムの細切りを
カップの中に入れて混ぜる。
- ④マヨネーズで味をととのえる。



トロペーからのアドバイス

・サラダ味、チーズ味…いろいろなじゃがりこ
で作ってみると楽しいね。



水加減でどんな人にも食べやすく



ごはん

加熱時間
30分

【材料】

米…100g

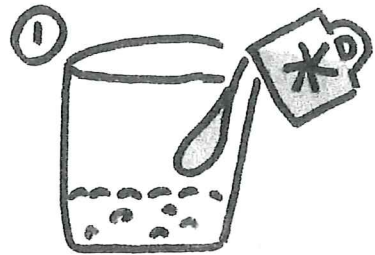
水…150ml

ポリ袋くろごに
おむすびに
おむすびに

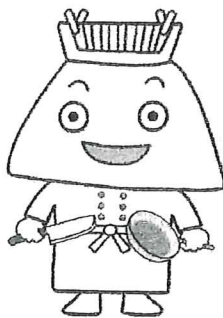


【作り方】

- ① 米と水をポリ袋に入れる。
- ② 袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ③ 30分浸水する。



トロバーからのアドバイス



- 水は米に対して、1.5 倍の量だよ。
 - 米と水の割合を変えれば、おかゆも作れるよ。
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 全粥 米40g:水 200ml | 七分がゆ 米 30g:水 200ml |
| 五分がゆ 米 20g:水 200ml | 三分がゆ 米 10g:水 200ml |
- 水の代わりに、コーラやオレンジジュースなどでもできるよ。



ホカホカ あたかい



ホットケーキ 蒸しパン

加熱時間
40分

【材料】

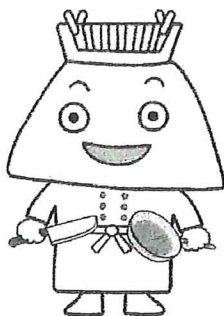
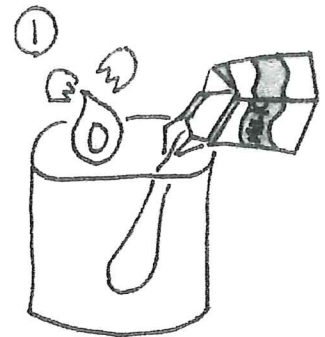
ホットケーキミックス…1袋

牛乳…ホットケーキミックスの袋に書いてある量

卵…1個

【作り方】

- ① ポリ袋に、牛乳と卵を割り入れ、揉んで混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れ、粉が見えなくなるまでよく揉んで混ぜる。
※ダマにならないように気をつける。
- ③ 袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。



トロバーからのアドバイス

- ・牛乳の代わりに水でもOK。
- ・卵が無い時は、水 60 ccとマヨネーズ大さじ1で代用できるよ。

