

## ちゃかちゃかプリン

【材料：2人分】  
卵1個、牛乳100cc、砂糖大さじ1

### 作り方

ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。  
に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。



鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れる。  
固まるまで約10分加熱する。



プリンは強火で加熱すると  
「す」が入るので、  
中火で加熱してね



## パンプディング

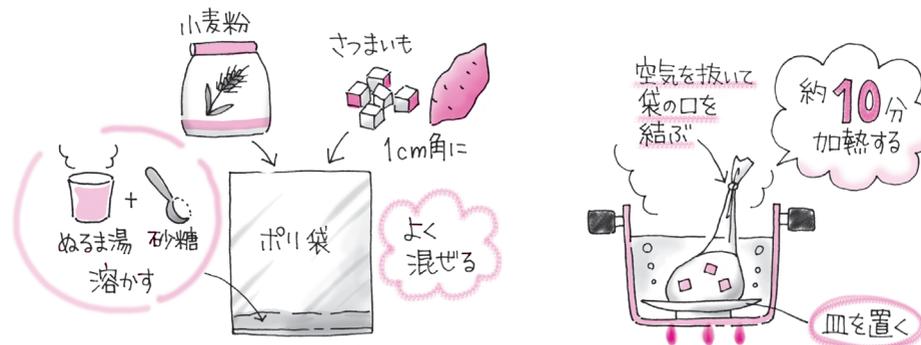
作り方 ちゃかちゃかプリンの に、食パン1/2枚を小さく切って  
入れるとパンプディングになる

## 石垣団子

【材料：2人分】  
さつまいも100g、小麦粉60g、ぬるま湯70cc、  
砂糖大さじ2

### 作り方

さつまいもを1cm角に切る。  
ポリ袋にぬるま湯と砂糖を入れて溶かし、小麦粉とさつまいも  
を加える。  
鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れ、約10分加熱する。



## 黒蜜きな粉もち

【材料：1個分】  
ご飯(小さいおにぎり程度)、きな粉大さじ1、  
黒砂糖大さじ1、湯適宜

### 作り方

黒砂糖に湯を少量ずつ加えて混ぜ、黒蜜を作る。  
ご飯をラップに包み、すりこぎでトントンつぶして平らにする。  
ラップをはがし、きな粉と黒蜜をかけて食べる。

