

ちゃかちゃかプリン

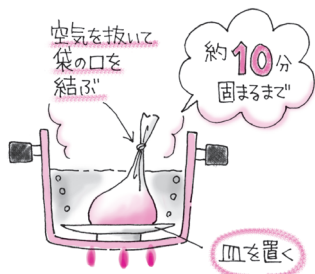
【材料：2人分】
卵1個、牛乳100cc、砂糖大さじ1

作り方

- ① ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。
- ② ①に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。



- ③ 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



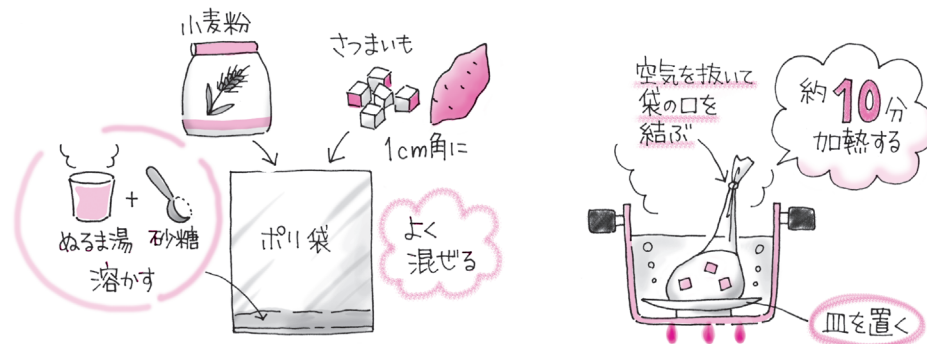
パンプディング

作り方 ちゃかちゃかプリンの①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

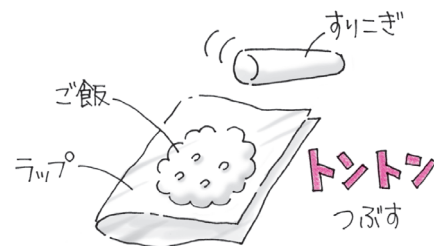
- ### 作り方
- ① さつまいもを1cm角に切る。
 - ② ポリ袋にぬるま湯と砂糖を入れて溶かし、小麦粉とさつまいもを加える。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れ、約10分加熱する。



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
- ① 黒砂糖に湯を少量ずつ加えて混ぜ、黒蜜を作る。
 - ② 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。
 - ③ ラップをはがし、きな粉と黒蜜をかけて食べる。

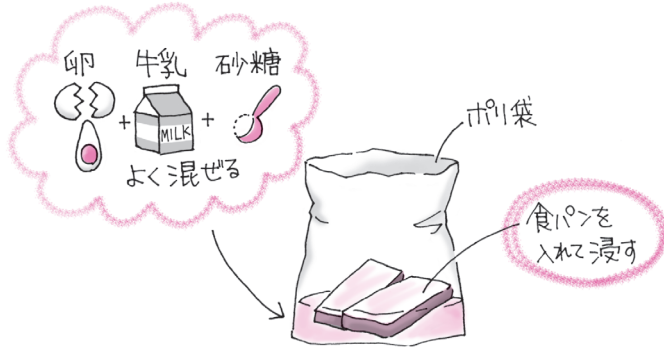


フレンチトースト

【材料：2人分】
食パン6枚切り2枚、卵1個、
牛乳200cc、砂糖大さじ1

作り方

- ① ポリ袋に卵と牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、半分に切った食パンを入れて浸す。

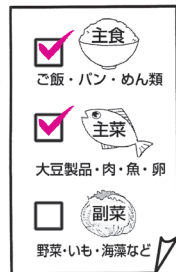


- ② フライパンを火にかけ、浸した食パンをポリ袋から取り出して並べ、ふたをして中火で両面をゆっくり焼く。

- 👉 テフロン加工のフライパンなら油をひかなくてもきれいに焼ける。



フライパン用のクッキングシートを敷いて焼くと、フライパンを洗わなくてすむよ

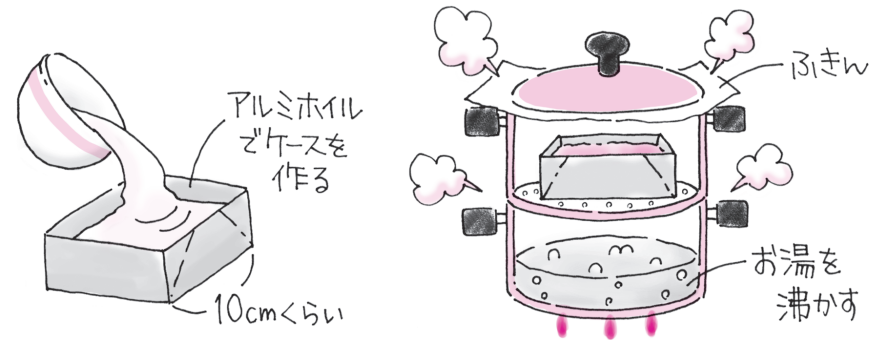


エネルギー量 280Kcal
食塩相当量 1.0g

小倉ケーキ

【材料：2人分】
小麦粉20g、卵1個、ゆで小豆缶120g

- 作り方
- ① 小麦粉、卵、ゆで小豆をさっくり混ぜる。
 - ② アルミホイルで10cm角のケースを作り、①を入れて蒸す。

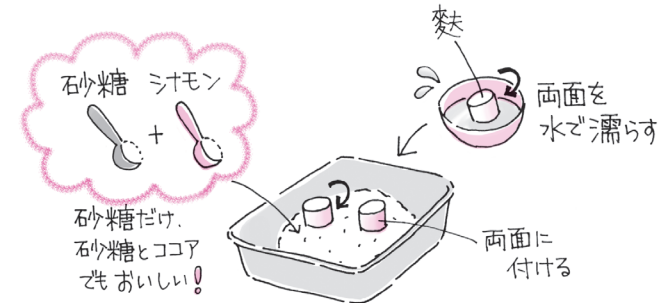


- 👉 アルミホイルを使わずに材料をポリ袋に入れて混ぜ、湯煎してもよい。

お麩のクッキー

【材料：2人分】
麩(小さめ)10個、砂糖小さじ2、シナモン小さじ1

- 作り方
- ① 砂糖とシナモンを混ぜる。
 - ② 麩の両面を水で少し濡らして①をつける。



- ③ ②をフライパンに入れ、砂糖が溶けるまで両面を弱火で焼く。