

■P.29

■^{みず}水が^で出ないとき、このように して ください。

【ビニール袋^{ぶくろ}】

→ボウルが ないとき、代^かわりに 使^{つか}って ください。ビニール袋^{ぶくろ}に 入^いれて 混^まぜ
ます。

【ラップ】

→皿^{さら}の 上^{うへ}に 広^{ひろ}げて ください。その上^{うへ}に 料^{りょうり}理を おいて ください。

(ラップを と^とり 替^かえると、何^{なんかい}回も 皿^{さら}を 使^{つか}うことが できます。)

【アルミホイル】

→食^{しょつき}器が ないとき、代^かわりに 使^{つか}って ください。

【クッキングペーパー】

→フライパンの 上^{うへ}に クッキングペーパーを おいて 焼^やいて ください。

(フライパンを 洗^{あら}わなくて いいです。)