

■P.29

■<sup>みず</sup>水が<sup>で</sup>出ないとき、このようにして ください。

【ビニール袋<sup>ぶくろ</sup>】

→ボウルがないとき、代わりに<sup>か</sup>使<sup>つか</sup>って ください。ビニール袋<sup>ぶくろ</sup>に<sup>い</sup>入れて<sup>ま</sup>混ぜ  
ます。

【ラップ】

→皿<sup>さら</sup>の<sup>うえ</sup>上に<sup>ひろ</sup>広げて ください。その<sup>うえ</sup>上に<sup>りょうり</sup>料理を<sup>おいて</sup> ください。

(ラップを<sup>と</sup>取り<sup>か</sup>替えると、何回も<sup>なんかい</sup>皿<sup>さら</sup>を<sup>つか</sup>使うことができます。)

【アルミホイル】

→食器<sup>しょつき</sup>がないとき、<sup>か</sup>代<sup>か</sup>わりに<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>って ください。

【クッキングペーパー】

→フライパンの<sup>うえ</sup>上に<sup>や</sup>クッキングペーパーを<sup>おいて</sup> 焼<sup>や</sup>いて ください。

(フライパンを<sup>あら</sup>洗<sup>あら</sup>わなくて いいです。)