

保冷剤と消臭剤!?

じゃんびするもの

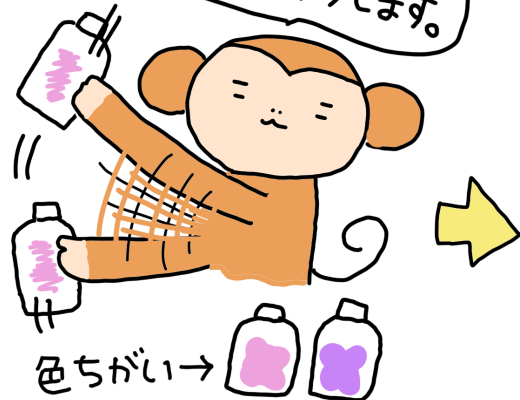
- ・保冷剤
- ・えのぐ
- ・プリンなどのビン
- ・ワックスペーパー
- ・リボン
- ・ペットボトル
- ・穴をあけるもの

小さい方が
よいから
500mlのを
OK

ペットボトルに
えのぐと保冷剤
入れます。



キャップをして
シェイクします。



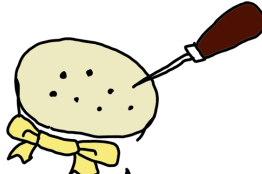
ビンに
色つき保冷剤
入れます。



別の色も
上から
入れます



ワックスペーパーで
フタをして
リボンを結びます



ワックスペーパーに
穴をあけて...

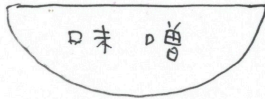
完成♡

ペット🐶お子様👧の
手の届かない
涼しい日かざに置いてください。

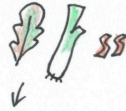
つくりおきOK! かんたん味噌汁

みそ玉、レシピ

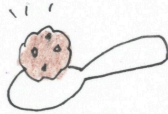
① たし
(カツオ節)



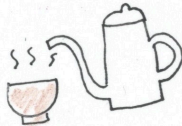
② わかめ・ねぎ
ゆず大根などを適当な大きさに
ちぎって混ぜる



③ スpoon 山盛り1杯分をまろめる



④ おわんに みそ玉と 熱湯を入れて
溶かしてできあがり



冷蔵庫で1週間・冷凍庫で1か月保存OK!

具材は お好みでアレンジしてね

桜エビ・高野豆腐・お蕎麦・じゃこ
揚げ玉・青のり・とろろ

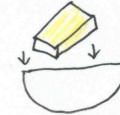


あまりかな食材をおいしく

高野豆腐 レシピ

まずは下準備

① 水に浸して



おし洗いを
(2~3回)

② 軽くしぼる



レシピその1
10分ほど クルトン

① サイコロ状に切る



② 米粉・又は片栗粉
をまぶす

③ フライパンに1cm位
油を入れて



こんがり色がついたら
お塩をふってできあがり



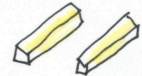
スーポン



サラダに

レシピその2
フライド★コーヤ

① たんざく切り



② 塩-コショウをして
片栗粉をまぶす

③ フライパンに1cm位
油を入れて



カリカリにふいたら
できあがり

そのままも 野菜炒めにも
入れても

冷蔵・冷凍保存OK!!