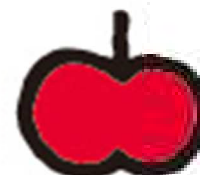
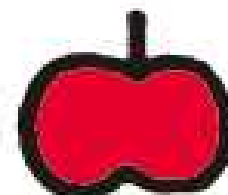
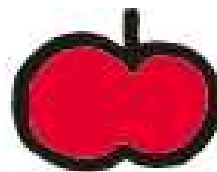
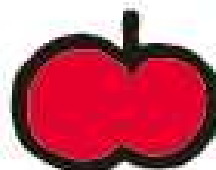
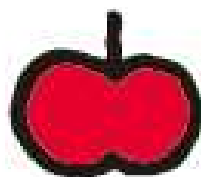




つくってみよう!

もようしょく

にんきメニュー



ガーリックポテト

《ざいりょう（4人分）》

ウインナー	80 g
にんにく	2 g
じゃがいも	400 g
さとう	5 g
しょうゆ	12 g
しお	少々
こしょう	1ふり
あぶら	5 g

《つくりかた》

- ①ウインナーを1 cmにきる。
- ②じゃがいもはかくぎりに、にんにくはみじんぎりにする。
- ③ボールにざいりょうをぜんぶいれて、かきまぜる。
- ④オーブントースターのおさらかアルミホイルに③をならべる。
- ⑤オーブントースターで15～20分んやく。



きゅうしょくでよく
たべているね！
おうちでもつくって
みてね！

