

ペットボトルでこんなにできる! わくわく☆クッキング
もくじ

P.4 はじめに

P.5 ペットボトルクッキングの^{ちゅうい}注意点

P.6



フリフリゼリー



P.8



^{なま}生クリーム
のいちごパイ



P.10



焼きドーナツ



P.12



トライフルパフェ



P.14



メレンゲマカロン



P.16



バナナシェーク



P.18



^{しらたま}白玉
フルーツポンチ



P.20



^{かたぬ}型抜きクッキー



P.22



ドレッシング&マヨネーズ



P.24



カルボナーラパスタ



P.26



^{やさしい}野菜マリネ



P.28



たこ焼き



P.30



ワンタンソーセージ



P.32



^{てつく}手作りバター



P.34



^{えか}お絵描きホットケーキ



P.36



チキンライス



P.38 ペットボトルの切り方・容器、型の作り方



ペットボトルでできる! フリフリゼリー

ペットボトルで作ったゼリーを
ふって、ふって、クラッシュさせるだけ!
ジュースでできるゼリーです。



3種類作って、
きれいにグラスに入れましょう!



ペットボトル [500ml] 3本



材料 3人分
 粉ゼラチン 3g
 水 おおさじ1
 アセロラジュース 250ml
 砂糖 おおさじ2



オレンジジュース、
リンゴジュースも
同じ分量で作る。

作り方



耐熱の器に水、粉ゼラチンを入れ、スプーンで混ぜ、電子レンジで10秒温めて溶かします。



ペットボトルにアセロラジュースを入れます。



砂糖を入れます。



ふたを閉め、ふって混ぜます。



1を入れ、ふって混ぜます。



冷蔵庫で冷やし固めます。



ふって、ゼリーをクラッシュさせます。



同じように、オレンジジュース、リンゴジュースで作ります。



交互にグラスに入れます。

ペットボトルでできる! トライフルパフェ

かわいい容器作りも楽しいパフェです。
ペットボトルのパフェグラスに
ペットボトルで作った生クリームで!

フルーツとカステラを
彩りよく盛りつけましょう!



材料	2 個分
カステラ	2 切れ
いちご	4 個
キウイ	1/2 個
黄桃(缶)(2つ割り)	1 個
生クリーム	100ml
砂糖	大さじ 1
ミント	少々

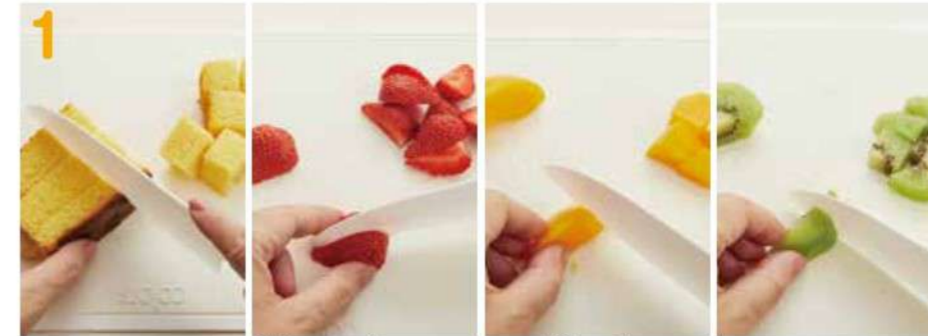
ペットボトル



[500ml] 3本
1本は混ぜる用に
2本はパフェグラスに

作り方
P.39

作り方



カステラ、キウイ、黄桃は2cm角、いちごは4等分に切ります。



切りました。



混ぜる用ペットボトルに砂糖、生クリームを入れます。



ふたを閉め、とろりとするまでふって泡立ってます。



パフェグラスにカステラを入れ、フルーツを入れます。



4を絞り入れ、残りのカステラ、フルーツを入れます。



最後に4を絞り入れます。



ミントをのせます。