



イタリア

フリウリ風フリコ



材 料（3 人分）

じゃがいも 2 個（皮付きで約 300g）

バター 食卓スプーン 2 すくい（12g）

粉チーズ 大さじ 2

顆粒状コンソメ 小さじ 1

塩 少々

とろけるチーズ 3 枚

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器。

（品番 HGZO-60）

作 り 方

- 1 バターは食卓スプーンで 2 すくいし小皿にのせ常温に置いておく。
- 2 じゃがいもは水で洗いぬれたまま 1 個ずつラップに包み、そのまま電子レンジに入れ 600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- 3 3 分後、ひっくり返して再度 600w の電子レンジで 3 分加熱する。
※熱いのでふきん等を使ってひっくり返してください。
- 4 加熱後、ふきん等でくるんで取り出し水で冷やしながら手で皮をむく。
※ボウルに水をはる、または流水で冷やしてください。
- 5 皮をむいたじゃがいもはポリ袋に入れ袋の上から手で押してつぶす。
※熱い場合はふきん又はミトンを使ってください。
- 6 バター、顆粒状コンソメ、粉チーズ、塩を入れ袋の上からよく手でもむ。
※バターが硬い場合、600w の電子レンジで 20 秒ほど加熱して柔らかくしてから入れてください。
- 7 6 を耐熱皿に入れ、とろけるチーズを 3 枚のせる。トースターで 5 分ほど焼きチーズが溶けたらできあがり。

※冷蔵保存：3 日間