



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



イタリア

イタリアの郷土料理 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-1812）

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