



板橋区食育キャラクター

# 親子で学ぼう！防災クッキング

～ポリ袋を使って作ってみよう～

## オムレツ



【1個分の栄養価】エネルギー 99kcal

食塩相当量 0.6g

※ケチャップは小さじ1/2で計算

## 作り方

1 ポリ袋に冷凍ほうれん草、ツナ缶は汁ごと加え、卵を割り入れる。

2 袋の上からよくもんで卵をつぶす。

## 材料（1個分）

卵 ..... 1個

ツナ缶（水煮） ..... 1/3缶(25g)

冷凍ほうれん草 ..... 10g

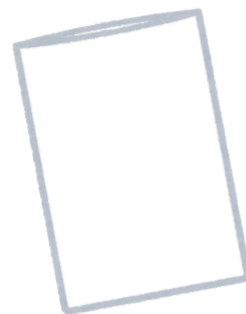
（作る前に冷凍庫から出しておく。）

ケチャップ ..... 適量

## 用意するもの

ポリ袋（湯せん対応の記載があるもの）... 1枚

※高密度ポリエチレン製で無地の厚さ0.01mmのもの



- 3 ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、  
上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると袋がふくらむため)

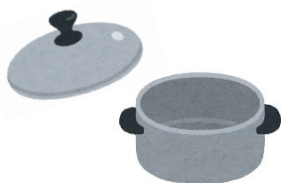


### ポイント

みず なか い  
水の中に入れながらやると  
くうき ぬ  
空気が抜けやすいよ！



- 4 鍋に水をはり、鍋の底に浅い皿をしいて、  
お湯を沸かす。グツグツしてきたら、3を  
オムレツの形になるように袋の中身を  
すみっこに寄せてから入れ、ふたをする。



ふくろ 袋はすべて鍋の  
なかに入れるっちい！



- 5 またグツグツしてきたら、中火から弱火にし、  
約20分加熱する。

### ポイント

ふくろ ときどき 袋を裏返そう！

- 6 ひ火を止め、ポリ袋を穴あきおたまや  
トングで取り出す。

やけどに  
ちゅうい 注意するっちい！



- 7 袋の結んだところをキッチンバサミで  
切って、そのままお皿にのせる。  
さいごにケチャップをかけて  
**できあがり！**

### ポイント

ふくろ 袋のままのせると  
さら よご  
お皿が汚れないよ！



パッキングの注意など  
詳しい作り方はここから  
動画をみるっちい♪

