

まな ほうさい おやこで学ぼう！防災クッキング

いたばし くしよく
板橋区 食育キャラクター

ぶくろ つか つく
～ポリ袋を使って作ってみよう～

オムレツ



こぶん えいようか キロカロリー
【1個分の栄養価】エネルギー 99kcal

しよくえんそうとうりよう グラム
食塩相当量 0.6g

※ケチャップはおおさじ1/2で計算

つく かた 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。

ざいりよう こぶん 材料 (1個分)

たまご 1個

ツナ缶 (水煮) 1/3缶(25g)

れいとう そう 10g

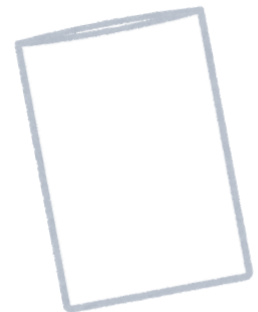
(作る前に冷凍庫から出しておく。)

ケチャップ 適量

ようい 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もの

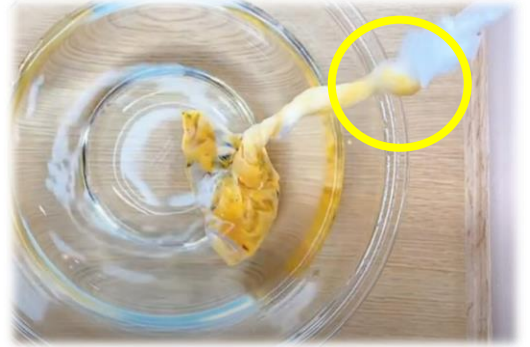


3 ^{ふくら} ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、
^{うえ} 上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると袋がふくらむため)



ポイント

^{みず} 水の中に入れてながらやると
^{くうき} 空気が抜けやすいよ！



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



^{ふくら} 袋はすべて鍋の
^{なか} 中に入れるっちい！



5 またグツグツしてきたら、^{ちゆうび} 中火から弱火にし、
^{やく} 約20分加熱する。

ポイント

^{ふくら} 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
^と トングで取り出す。

やけどに
^{ちゆうい} 注意するっちい！



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

ポイント

^{ふくら} 袋のままのせると
^{さら} お皿が汚れないよ！



パッククッキングの注意など
^{くわ} 詳しい作り方はここから
^{どうが} 動画を見るっちい♪

