



いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター

おやこ まな ほうさい
親子で学ぼう！防災クッキング



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 99 kcal

しょくえんとうりよう グラム
食塩相当量 0.6 g

※ケチャップはおお けいさん
大さじ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(25 g)

れいとう そう 10 g

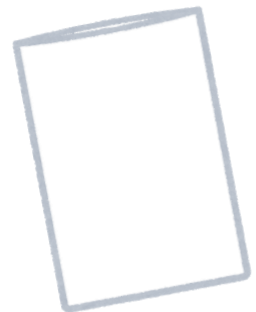
（作る前に冷凍庫から出しておく。）

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厚さ0.01 mm 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 すべて なべ
袋はすべて鍋の
中に入れるっちい！



- 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 うらがえ
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♪

