

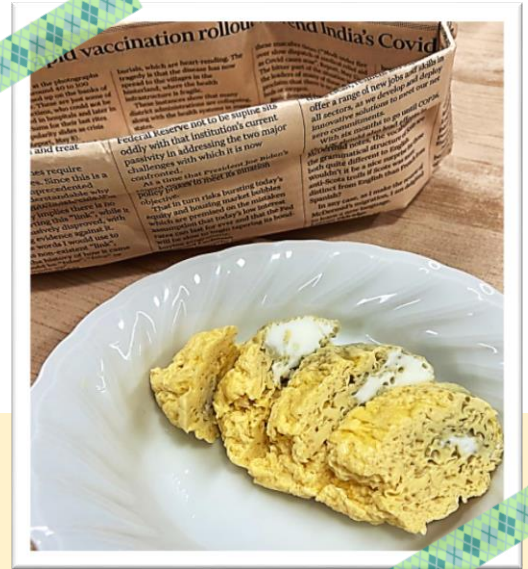


いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



# 簡単 ポリ袋クッキング

## だし巻き卵



### 【材 料】大人1人分

卵	1個
白だし	小さじ1 / 2
水	大さじ1

※小さじ1 = 5cc  
 大さじ1 = 15cc  
 1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚



★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

### 【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全部入れ、袋の中でよく混ぜ合わせる。なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 2 鍋に水を入れ、底に耐熱の皿を入れる。皿の上にポリ袋を置いてフタをし、沸騰したら弱火で約10分加熱する。

\*ねぎやほうれん草（冷凍を活用してもよい）を入れると、いれどりもよく栄養価もアップします。

\*白だしは、しょうゆやめんつゆに変えてもいいです。

だしと水の分量を少し多くして、鶏肉やかまぼこを入れると茶碗蒸しになります。

\*甘い卵焼きが食べたい時は、白だしを砂糖に変えてもいいですね。



### <1人分栄養価>

エネルギー：74 kcal たんぱく質：6.2 g 脂質：5.1 g 食塩相当量：0.5 g