

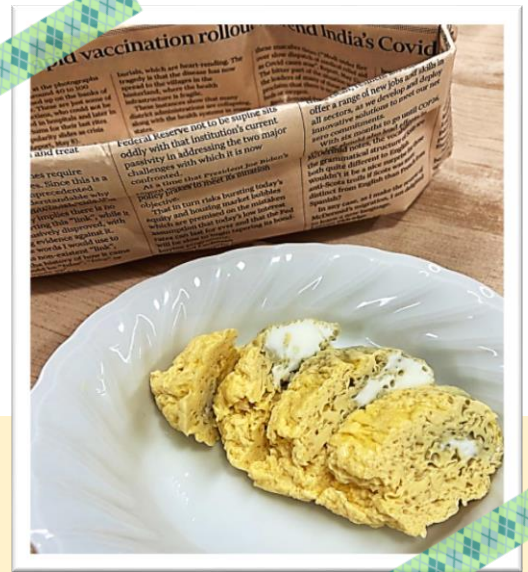


いつでも・どこでも・<sup>だれ</sup>誰にでも<sup>つく</sup>作れる！

かんたん ぶくろ  
**簡単 ポリ袋クッキング**



ま たまご  
**だし巻き卵**



**【材 料】大人1人分**

たまご 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、色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