



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

オムライス



【材 料】大人1人分

<オムレツ>

卵 1個
マヨネーズ 小さじ1

<ケチャップライス風>

無洗米 0.5合
野菜ジュース（野菜100%）
140cc
ツナ缶 1/2缶（35g）
コンソメ 小さじ1/2弱（1g）

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

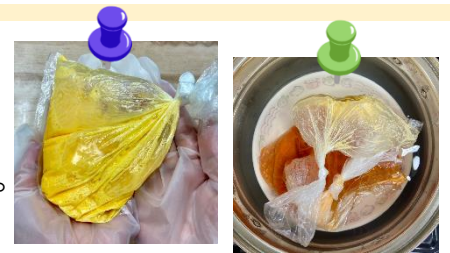
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます
湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

※小さじ1 = 5cc 大きじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製ポリ袋に、オムレツ・ケチャップライス風の材料を別々に入れる。袋の中でよく混ぜ合わせ、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。※お米は30分野菜ジュースに浸水させる。
- 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2つとも置いてフタをし、沸騰したら弱火で約10分加熱し、オムレツを取り出す。ご飯はさらに約10分（トータル約20分）加熱し、火を止めてフタをしたまま10分蒸らす。



<1人分栄養価>

エネルギー：497 kcal たんぱく質：18.6g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.0g