



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ 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

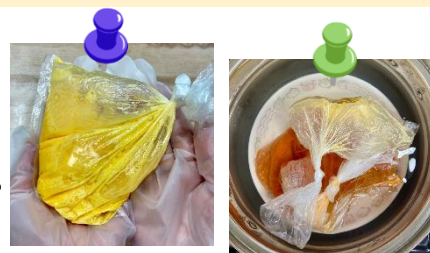
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使用せず
湯煎調理の際の注意

★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】

- 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。
- 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：18.6 g 脂質：17.1 g 食塩相当量：1.0 g