

オムレツ

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パッククッキングで、非常時も温かい
ごはんを食べましょう



チーズなど、冷蔵庫の
中身から無駄なく
食べましょう。



材料：1人分

卵	1個
とろけるチーズ(スライスチーズでも可)	1枚
シーチキン(水煮)	1/2缶
玉ねぎ	1/2個
塩・コショウ	少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしポリ袋に入れ、卵を割り入れる。



② ①にシーチキン(缶の水は捨てる)を加え、とろけるチーズ、塩・コショウを入れる。



③ ②を袋の上からもみほぐし、袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せん中、膨張するので口の方で固く結ぶ)。



* 水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。

④お鍋に水を半分程度入れて、ザル又はお皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)



* 湯せん加熱(20分)が終わったら火を止めて、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。