

パックオムレット



材料（1人分）

★卵	2個
★ミックスベジタブル	大さじ2（18g）
★牛乳	大さじ1（15g）
★塩こしょう	少々
・ケチャップ（お好みで）	大さじ1（15g）
□ポリ袋（耐熱温度が100℃以上のもの）	1枚

作り方

- ① ポリ袋に★の材料を全て入れて混ぜて、空気を抜きながら上部で結ぶ。
- ② 大きめのなべに水となべ底に皿を入れ、沸騰してから①を袋のまま中火で10分ほど加熱する。
- ③ お皿に盛り付け、ケチャップをお好みでかける。

ひとことメモ

- *他の野菜を入れたり、チーズやハムを入れたりして、アレンジができます！
- *包丁を使わないので、安心してお子さんと作れますよ！
- *耐熱温度が100℃以上の高密度ポリエチレンのポリ袋を使用してくださいね。

栄養価（1人分）

エネルギー：165kcal
食物繊維：1.3g
食塩相当量：1.4g

