

主菜

オムレツ



Memo

卵は常温で保存ができます。災害時に生で食べるのは食中毒の恐れがあるので、加熱して食べましょう。野菜の缶詰を使用すれば、さらに栄養バランスがよくなります。



【材料】1人分

卵	2個		
人参	30g	塩	少々(0.5g)
コーン缶	20g	こしょう	少々(0.05g)
グリーンピース缶	10g	ケチャップ	大さじ2

【作り方】

- ①人参はピーラーで薄く削る。
- ②ポリ袋の中に、すべての材料を入れる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて10分加熱し、上からケチャップをかける。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
219kcal	14.2g	10.5g	14.8g	1.8g