

袋で茹でる、簡単オムレット

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 136kcal

食塩相当量: 0.4g



材料(1人分)

卵	1個	湯煎可能な袋	1枚
キャベツ	25g(約1/2枚)	お好みでケチャップ等	
マヨネーズ	小さじ2(8g)		
牛乳	小さじ2		

作り方

- ① キャベツを長さの短い千切りにする。
- ② 袋に卵、キャベツ、マヨネーズ、牛乳を入れてよく揉んで混ぜる。
- ③ 袋の空気を抜き、ねじり上げるようにして上の方で袋を結ぶ。
※袋に張り付いた材料を袋の下に落とした後、左右どちらか半分に寄せてから茹でると形がきれいになりやすい。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰させる。鍋の底に皿を敷き、③を入れて蓋をして5分茹でる。袋をひっくり返して更に5分ゆでる。※袋が直接鍋底に当たると、溶けることがあります。