

パックオムレツ



材料（1人分）

- ★ 卵 L2個（100g）
- ★ ミックスベジタブル 大さじ2（18g）
- ★ 牛乳 大さじ1（15g）
- ★ コンソメキューブ(砕いておく) 1/2個（2.5g）
- ・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、空気を抜いて封をする。
- ② 大きめの鍋に水を入れ、沸騰してから①を袋のまま 中火で10分茹でる。
- ③ お皿に盛り付け、ケチャップをお好みでかける。

ひとつことメモ

- * 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：182kcal

食物繊維：0.9g

食塩相当量：2.0g

