



let's go to the kitchen



フライパン不要！ エコオムレツ



8エコ大作戦「エコ料理教室」(5年10月)で紹介した、湯せんで作るエコオムレツのレシピです。

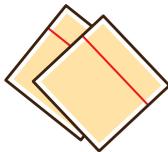
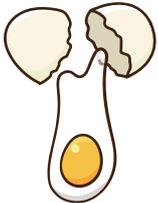
【材料(分量:1人分)】

卵…2個

加熱用スライスチーズ…1枚

牛乳…大さじ2(水でも代用可)

塩…ひとつまみ



【作り方】

- ①耐熱性のポリ袋に細かくちぎった加熱用スライスチーズ、卵、牛乳、塩を入れる。
- ②①の口を持って、材料をもんでよく混ぜる。
- ③湯せんするときに浮かばないように、②の空気を抜き、しっかり結んで口を閉じる。
- ④大きい鍋の底に皿を置き、③が浸るくらいの水を入れ、沸騰させる。
- ⑤④に③を入れ、3分加熱したら、ひっくり返してさらに3分加熱する。加熱中、ポリ袋が鍋肌に触れないよう注意する。
- ⑥ポリ袋を取り出して結び目の下をハサミで切り、中のオムレツを皿に盛り付けて完成。

湯せんするときやポリ袋からオムレツを出すときは、やけどしないように気を付けるにゃ！



Point

- ・ポリ袋を使った湯せん調理は洗い物を減らせるため、災害時も節水しながら簡単に温かい食事を作ることができます。
- ・加熱時間は目安です。しっかり火を通したい場合は長く加熱するなど、卵の状態を見ながら調整してください。



(株)フードコミュニケーション
食育料理家 なぎさなおこさん