

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### ポリ袋で作る半熟オムライス

材料

1人分

#### 【オムライス】

- ・卵 3個
- ・牛乳 大さじ3
- ・ごはん 茶碗1杯(180g)
- ・ケチャップ 大さじ2(減塩タイプ)
- ・ツナ缶 1/2缶(ノンオイル)
- ・塩コショウ 少々

#### 【付け合わせ】

- ・洋風野菜ミックス(冷凍) 100g  
※冷凍のカット野菜。ブロッコリーやニンジンなどがミックスされている市販品

#### 【ソース】

- ・ケチャップ 大さじ2(減塩タイプ)
- ・中濃ソース 大さじ1/2



#### 作り方 (🕒25分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①湯せん可能なポリ袋に、ごはん・ケチャップ・ツナ缶・塩コショウを入れ、しっかり混ぜ合わせ、形を整える。
- ②別のポリ袋に、卵・牛乳を入れてよく混ぜ合わせたら、①の袋の中に流し入れ、袋の中の空気を抜いて口を縛る。
- ③洋風野菜ミックスを別のポリ袋に入れ、空気を抜いて口を縛る。
- ④鍋の底に耐熱皿を入れ湯を沸かし、②③のポリ袋を弱火で15分湯せんする。(ポリ袋は鍋肌に触れないようにする。)
- ⑤ポリ袋を鍋から取り出し、中身を器に盛りつける。(熱いので気を付ける)
- ⑥ケチャップと中濃ソースを混ぜ、⑤にかけたら完成。



↑①ごはんは袋の中で形を整える



↑↓②卵液とご飯を一緒のポリ袋に入れる



↑湯せん可能なポリ袋を使いましょう



↑↓③鍋底に皿を敷き、弱火で湯せん

★食材にウインナーや業務用の冷凍さざみ玉ねぎを使っても良いでしょう。

★湯せんした袋は熱いので火傷に注意しましょう。



## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 717kcal  
たんぱく質 38.4g  
脂 質 21.5g

炭水化物 86.6g  
食塩相当量 2.8g