

オムレット



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 93kcal
たんぱく質： 7.1g
脂 質： 5.4g
炭水化物： 4.7g
食塩相当量： 0.5g

【材料（1人分）】

卵	1こ
冷凍ほうれん草	15g
冷凍コーン	20g
塩・こしょう	少々

★ポリ袋S(18×25cm)

【作り方】

- ① ポリ袋に具材をすべて入れ、よくもみ混ぜる。
- ② 袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、15分加熱する。
- ④ 器に取り出して口を開き、好みにケチャップなどをかける。



停電になったら、冷凍野菜は傷みやすいので早めに使いましょう。
チーズを入れても美味しいです。