



ほねつよ レシピ

Vol.12

ポリ袋 チーズオムレツ

主菜



● 材料（1人分）

ツナ 水煮	20g
卵	1 個
牛乳	50cc
スライスチーズ	1 枚（ちぎる）
小松菜	20g（1cm幅）
こしょう	少々

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量	174kcal
たんぱく質	13.9g
カルシウム	226mg
ビタミンD	2.7μg
ビタミンK	49μg
塩分	0.9g

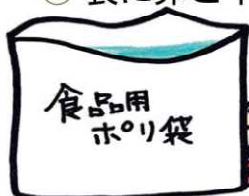
ポイント

災害時にも役立つポリ袋調理をご紹介します。
茹でるだけで美味しいオムレツが作れます。
アウトドアにもおすすめです。



● 作り方

- ① 袋に卵と牛乳を入れ、黄身と白身が混ざるように袋を揉みながらよく混ぜる。



- ② ツナ水煮とさいたスライスチーズ・切った小松菜・お好みでこしょうを加え混ぜたら、ポリ袋の中の空気を抜き、袋の上をくくる。



- ③ 沸騰したお湯で 15 分間ゆでる。



健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

