

朝ごはんパワー

“みんなで食べよう朝ごはん”

～今回は、災害時に役立つ防災レシピのご紹介～

“災害レシピ オムライス”の作り方

材料 (1人分)

にんじん (小さめを1センチ分くらい)

玉ねぎ (8分の1個) ※缶詰のコーンなどある野菜でok

ウインナー1本 (ハムやツナでもok)

米 2分の1合

ケチャップ 大さじ1

ピーマン (6分の1個)

卵 1個

塩 少々

水 2分の1合

(計量カップがない場合は米と同量入れる)



- ① 野菜をみじん切り、ウインナーを薄めの輪切りにする。



- ② 卵以外の材料をポリ袋に入れて、空気を抜きながら、袋の口を結んで閉じる。
※袋が薄い場合は何枚か重ねる



- ③ お鍋でお湯を沸かししたら、鍋底にお皿を敷いてから②の袋を入れて20分間茹でる。



- ④ ②とは別のポリ袋に卵を割り入れ手でまんべんなく潰して混ぜたら、袋の口を結んで閉じる。*袋が薄い場合は何枚か重ねる



- ⑤ ③のお鍋のゆで時間が残り5分になったら、④の袋を入れて、③の袋と一緒にゆでる。



- ⑥ 20分経ったら火を止めて5～10分蒸らし、ラップを敷いた皿か紙皿に盛り付けて完成。

