

やさいたっぷりで
げんきもりもり



どうがはこちら

ざいりょう
材 料

- ベーコン・・・1/2まい
- キャベツ・・・25g
- たまねぎ・・・25g
- もやし・・・25g
- パプリカ (あか) ...1/10こ
- コンソメ (こな) ...2g
- たまご・・・1こ
- あぶら・・・てきりょう
- ケチャップ
- ・・・てきりょう

3色のえいようそ

- ベーコン
- -
- キャベツ、たまねぎ、もやし、パプリカ

たっぷり
やさいオムレツ



パッククッキングで
かんたん つく
簡単に作れる！

かた
つくり方



ぶくろ ねつ つよ ぶくろ
ポリ袋は、熱に強いポリ袋
(こうみつど
高密度ポリエチレン) を
つか
使ってください。



キャベツ、たまねぎ、パプリカは1cmのかくぎり、もやしははんぶんのながさ、ベーコンは1cmのはばにきる。



フライパンにあぶらをいれベーコン、たまねぎをいれてちゅうびでいためる。たまねぎがすきとおったらパプリカ、もやし、キャベツをいれてまぜ、さらにコンソメもいれてまぜる。



②のぐざいがしんなりしたらバットにうつしてさます。

やけどをしないようにきをつけて



ポリぶくろにたまごをわっていれ、ぼりぶくろのそとがわからよくもんでつぶす。つづいて、③もいれてまぜる。



ポイント
ポリぶくろのなかのくうきをしっかりとぬいて、うえのほうでかたくむすぶ。



なべにさらを1まいいれておゆをわかす。⑤をいれて5ふんかん、ちゅうびにかける。ポリぶくろをうらがえし、つづけて5ふんちゅうびにかける。



なべからポリぶくろをとりだし、ぼりぶくろのうえをはさみできる。ふくろからだし、さらにもりつけてケチャップをかけたらかんせい！