

○ ツナとコーンのパスタ・トマトソース煮・ふわとろオムレツがけ

<材料> (1人分)

卵 2個

ヨーグルト 10g (ヨーグルトを入れると、卵が固くなりにくいです)

塩・こしょう 適宜

トマトの水煮缶 120g

シーチキンの缶詰 30g

ホールコーン (水煮タイプ) 100g

早茹でパスタ (1分半加熱タイプ) 40g

塩・こしょう 適宜

チキンコンソメ 1/2個

★準備する調理器具

カセットコンロ・カセットガス

菜箸・輪ゴム (数本)

湯煎ができるポリ袋 (ポリエチレン製)

ラップ (お皿を覆う長さ)

深さ 15cm以上の鍋

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、ヨーグルト入れて、さらに空気を含むようにしっかりと混ぜ、塩・こしょうで調味して、ポリ袋に入れ、上部をしっかりと結ぶ。
- ② トマトの水煮缶、シーチキン、コーンの水煮、早ゆでマカロニ、コンソメ、塩・こしょうをポリ袋に入れて、袋の上から混ぜ合わせ、ポリ袋内の空気をしっかりと抜いて、ポリ袋を結ぶ。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、ポリ袋を入れて、パスタの袋は5分、卵は10分間、湯煎で加熱して取り出す (火傷しないようにお玉に乗せて取り出す)。
- ④ カレー皿に、パスタのトマト煮を盛り付けて、オムレツを袋の中で形を整えてから、マカロニの上に乗せる。



出来上がり！！