

時短にも非常時にも! 耐熱性のポリ袋を使った「パッククッキング」にチャレンジ!

もしもの時に備えよう

防災  
レシピ



9月1日は防災の日



産直

784 冷蔵 毎週企画

50g会

こめ育ちさくらたまご  
10コパック

(MS ~2L混合)600g以上

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15% (粳換算) 与えています。県内と三重県の5軒の生産者からお届けします。

本体 **250**円  
(税込 **270**円)

卵



## 卵のパック蒸し

熱湯とポリ袋があればできる「パッククッキング」

材料  
(2人分)

- 784 産直 こめ育ちさくらたまご …… 2個
- 403 co-op 共商 北海道の野菜ミックス  
たまねぎ入り …… 大さじ2 (20g)
- 顆粒和風だしの素 …… 小さじ1
- 湯せんできるポリ袋 …… 2枚
- 青しそ …… 4枚

作り方

- ボウルに卵を割りほぐし、だしの素、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。卵液をポリ袋に半分ずつ入れて空気を抜き、上部をしっかり結ぶ。
- 鍋に湯を沸かして火をとめ、①を入れて蓋をする。火をとめて約 20 分保温する。
- ②を袋から出して適当な大きさに切り、器に盛って青しそを添える。