

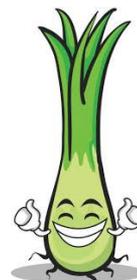
## ☆アイリスがおすすめするポイント

にらは、さまざまな栄養素を含みます。特に注目すべきは「アリシン」で、強い殺菌効果、抗酸化作用があり、ビタミンB1と結びつくと、糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けるとも言われています。



## 【材料】

- |        |               |
|--------|---------------|
| • にら   | 20g (1/5束ぐらい) |
| • 玉子   | 1個            |
| • 中華だし | 小さじ1/4        |
| • ごま油  | 大さじ1/4        |
| • 水    | 大さじ1          |



## 【作り方】

- ① にらは3cmぐらいに切ります。  
※ 料理用ハサミを使うと便利です。災害時を考えて、普段から災害時にも使えるキッチン道具を使っているとよいですね。  
(「フェーズフリー」と言います。)
- ② ポリ袋ににらと調味料すべてを入れて混ぜます。
- ③ ポリ袋に玉子を割り入れ、またよく混ぜます。
- ④ 袋の空気を抜いて上の方でしっかり結びます。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に入れ、水面がふつふつする状態で10分ほど加熱します。  
※ 沸騰させたままだと玉子が崩れます。
- ⑥ お皿に移して、出来上がりです。



## ☆ちょっと一言

災害時には食器を洗うのも困難です。パックスッキングではポリ袋を使っているため、そのまま食器の上へのせ、袋の上を切り開けば食器代わりになり、食べ終わってもポリ袋だけ処分すれば、洗い物になりません。いろいろ楽しんで「防災」しましょう。