



Recipe21

コクうまソースでつくる

オムライス

材料 (2人分)

鶏もも肉 小1/2枚(100g)
 玉ねぎ 1/4個
 卵 4個
 温かいごはん 300g

●ケチャップ 大さじ4
 ●バター 10g
 ●コンソメ 小さじ1/3
 ●塩、こしょう 各少々
 サラダ油 小さじ5

(仕上げ用) ケチャップ・パセリ 各適量

作り方

- 1 鶏肉は1 cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐす。
●は合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1を【火力5】で熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
火が通ったら●を加えて30秒炒め、ごはんを加えて木べらで切るように炒め合わせ、火を止める。
- 3 別の小さめのフライパンにサラダ油小さじ2を入れ、「焼き物」メニュー【140】℃に設定する。溶き卵の半量を流し入れ、好みの加減まで焼く。2の半量をのせて包み、器に盛る。同様にもう1つ作って器に盛り、ケチャップをかけてパセリを添える。