

LIFE-013

ともだちが来る日の、オムライス。

飯島奈美



材 料 (2人分)

- ・硬めに炊いたごはん 300g (2膳分)
- ・卵 3コ
- ・牛乳 大さじ2

<具>

- ・鶏のむね肉 80g
- ・たまねぎ 1/4コ
- ・にんじん 1/4本
- ・マッシュルーム 4コ
- ・ピーマン 1コ
- ・にんにく すりおろし小さじ1/4

<調味料>

- ・すりおろしたトマト 50cc
- ・ケチャップ 50cc
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・塩 適量
- ・白コショウ 適量
- ・バター 大さじ2~3
- ・サラダ油 適量



つくりかた

- ・ソースをつくる。
トマトを皮ごとすりおろし、
同量のケチャップを加え、鍋にかける。
沸騰したら火を止め、
さましておく。
- ・にんじん、たまねぎ、ピーマンをみじん切りに、
鶏肉とマッシュルームは食べやすい大きさに
切りそろえておく。

ともだちが来る日の、オムライス。

飯島奈美

つくりかた (つづき)

- ・フライパンを強火であたためたのち、中火にして、バターを大さじ 1/2、サラダ油も同量、加える。
- ・鶏肉を炒め、表面がさっと白くなってきたらたまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒める。
- ・塩をふたつまみ、白コショウを好みの量、加える。
- ・じゅうぶん火が通ったら、ピーマンを入れて、さっとまぜ、いったん、火を止める。
- ・最初につくったソースを大さじ 3、加える。
- ・すりおろしにんにく、ウスターソースを加えて、さっと混ぜる。
- ・ごはんを加え、強火にかけ、手早くまぜあわせ、火を止める。
- ・卵をといて、牛乳を加える。
- ・別のフライパンをよく熱し、バターをとかして、卵の半量 (ひとりぶん) を流し入れる。
- ・箸でさっとかきまぜ、まわりが白くなり、中までは、完全に火が通らない状態で、いったん、火からおろす。
- ・チキンライスを半量 (ひとりぶん) 半熟の卵の上にひろげる。
- ・フライパンを火にもどして (中火)、卵をまわりから巻き込んでいく。
- ・チキンライスが隠れるように、形をととのえながら、皿の上にあける。もしライスがこぼれたら、皿の上でととのえる。
- ・ソースをかけて、おめしあがりください。

