

やわらかオムライス

▼ポイント▼

*ご家族の通常オムライスからのアレンジ

*舌でつぶせる程度のやわらかさ

*わらびもち粉で、まとまりよく



材 料 1人分

ケチャップライス 90 g
(約茶わん1/2杯分)

*トマト缶、バジル、玉ねぎみじん切り入り、
塩こしょうにて味付け済。鶏肉は除く。

コンソメ出し汁 50cc

*硬さや食べやすさは個人差があるため、大
さじ1杯ずつ加えて調整してください。

(卵)

卵 1 1/2個

牛乳 大さじ1

わらびもち粉 小さじ1/2

塩コショウ 少々

バター 小さじ1/2

ケチャップ 適量

添え野菜 お好みで

作り方

- ① ケチャップライスにコンソメだしを加えてブレンダー（ミキサー）にかける。硬さ、粘度はコンソメ出し汁で調整する。お皿に盛り付ける。
- ② 牛乳でわらびもち粉を溶き、溶き卵に加えて塩コショウで味を調えよく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターをひき、②の卵を加え炒り卵のように勢いよく混ぜる（中火）。卵が硬く固まりすぎないように注意する。
- ④ ③を火からおろし、いったんブレンダー（ミキサー）にかけて滑らかにする。その後、①のケチャップライスの上に包むようにのせて形を整える。お好みでケチャップを添える。好みの野菜を添える。

*野菜は彩りで添えています。咀嚼、嚥下が難しい方は食べる際に除いてください。