

ふわとろオムライス



材 料 2人分

ご飯	茶碗 3 杯分	卵	4 個
鶏ささみ	2 本	牛乳	大さじ 2
玉ねぎ	中 1 個	塩	少々
油	大さじ 1/2	バター (香り程度)	小さじ 1
カットトマト缶	2/3	ケチャップ	お好みで
コンソメ顆粒	小さじ 1	バジル	お好みで
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ② 鶏ささみは、筋を取って 2 センチくらいの大きさに切り、軽く塩こしょうの下味をつけておく。
- ③ 熱したフライパンに①、②の具材とご飯を入れて炒め、カットトマト缶、コンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。トマト缶の水分が程よくなかったら火を止め器に盛り付け形を整える。
- ④ 卵に牛乳と塩を加え混ぜ合わせ、熱したフライパンにバターを少し引いて卵液を加え、菜ばしで素早く混ぜ続ける。(スクランブルエッグを作る要領で)
- ⑤ ほんの少し固まりかけたところで火を止めてフライ返しで卵をフライパンの端に寄せてオムレツを作り③のチキンライスの上に置く。
*** 固さの目安: フライパンを揺らすとフライパンの上で卵がプルンプルンとゆれるくらい。**
- ⑥ チキンライスの上に置いたオムレツに縦に切り目を入れて卵を左右に開く。好みにバジルやケチャップなどをかけていただく。
*** 卵は、「軟らか過ぎるかな?」という程度のほうが「ふわとろ」になります。**