

ロールオムライス

～おうちで楽しく作ろう～



材 料 1食分

市販ピラフまたはチャーハン(1食分) …… 150 g
ケチャップ …… 大さじ1・1/2
卵 …… 1個
塩こしょう …… 少々
油 …… 適量

スライスチーズ(飾り用) …… 1/2枚
ケチャップ(飾り用) …… 少量
添え) ミニサラダ
□ケットサラダ …… 適量
ラディッシュ …… 適量

作り方

- ① ピラフ(またはチャーハン)を電子レンジで温めてボウルにあけ、ケチャップを混ぜ合わせる。
- ② 広げたラップの上に①をのせて包む。ラップの両端をキャンディの包み紙のようにねじり、太い棒状に形を整えていく。(しっかりとねじり、ケチャップライスがバラけないようにします)
- ③ 卵に塩こしょうを加え、油をひいた玉子焼き器で薄焼き卵を作る。中火で加熱後、蓋をしてすぐ火を止めて余熱で焼く。
* 卵は、卵白と卵黄をよく混ぜることがポイントですが、力強く泡立ると気泡ができて卵に小さな穴がたくさんあいてしまいますのでご注意ください。泡が立ってしまったら濾すときれいになります。
- ④ 薄焼き卵は、まな板の上で粗熱を取る。きれいな面を下にして②のケチャップラリスを置き、薄焼き卵でくるむ。
- ⑤ 花形に抜いたスライスチーズをのせて、花の中央にケチャップでアクセントをつける。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。お好みの野菜を添える。