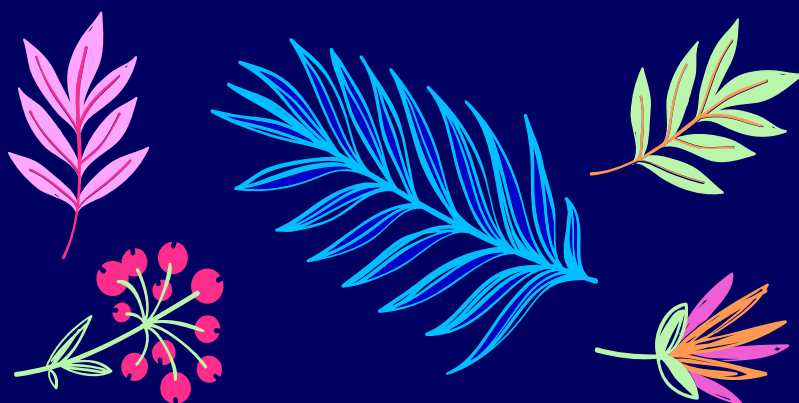


ふわとろオムライスに挑戦！



● 2021年12月12日 ●



岡崎げんき館市民会議

● 栄養ステーション

(材料)

1 マヨネーズソース (4人分)

マヨネーズ 大1
酢 小1
醤油 小1・1/2

2 オムライスソース (4人分)

サラダ油 小1
にんにく 1/2
合挽肉 50g
ベーコン 20g
玉ねぎ 1/2個
デミグラスソース 120g
トマト缶(カット) 300g
塩 小1/2
黒コショウ 少々
砂糖 小1
乾燥バジル 小1/8

3 とろ〜り卵 (1人分)

卵 (できれば岡崎おうはんの)
2個
生クリーム 小1
バター 小1/2

4 オムライスご飯 (4人分)

サラダ油 大1
玉ねぎ 1/2個
鶏ひき肉 80g
ベーコン 40g
ごはん 400g
塩 小1/2
黒コショウ 少々
ケチャップ 大4

トッピング : チーズ、ソーセージ、
キムチ、パセリ、カイワレなど

(作り方)

1 <マヨネーズソース>

ボールにマヨネーズを入れ、酢と醤油を少しずつ混ぜ合わせる。

2 <オムライスソース>

- ① 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、中火で炒める。
- ② 軽く色づいたら合挽肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③ 火が通ったらベーコンとさいの目切りにした玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら、水、デミグラスソース、トマト缶(カット)を加えて人に立ちさせる。
- ⑤ あくを取り、塩、黒コショウ、砂糖、乾燥バジルを加える。

3 <とろ〜り卵>

- ① タマゴと牛乳をしっかりと混ぜる。
- ② バターを引いた小さめの焦げ付かないフライパン(直径20cm程度)にバターを引き、中火でバターが溶けたら卵を一気に流し入れる。
- ③ フライパンを揺らしながら、箸でかき混ぜて、全体を均一に加熱し、白っぽくなったらかき混ぜるのを止めて10~15秒ほど下の面を焼く。
- ④ フライパンを前後に揺らして、卵全体が動くようなら、フライパンを傾けて卵の橋を少しフライパンからはみ出させる。
- ⑤ 箸を3cmほど広げて卵の下に差し込み、ごはんの中心に卵が乗る位置を見定めて、フライパンを立てゆっくり引き、箸で卵をご飯の中心に導く。

4 <オムライスご飯>

フライパンにサラダ油を引き、中火で玉ねぎのみじん切り、鶏挽肉、ベーコンの粗みじん切りを炒め、ごはん、塩・コショウ、ケチャップの順に加える。