

# ドレスドオムライスに 挑戦しよう



## ● メニュー ●

ドレスドオムライス 彩りホワイトソース掛け  
オニオンスープ  
ふわふわパンケーキ マーマレードのせ

● 2022年6月19日(日) ●

岡崎げんき館市民会議 ● 栄養ステーション



## 《シーフードピラフのドレسدオムライス》

### シーフードピラフ (材料3人分)

米	220g (1.5合)
水	330ml
鶏ガラスープの素	小2/3
塩	小1/3
コショウ	少々
シーフードミックス (冷)	45g
玉ねぎ	1/3個
にんじん	30g
キャベツ	30g
にんにく	小1片
バター	7g

### 彩りホワイトソース (材料3人分)

バター	7g
小麦粉	7g
牛乳	150ml
水	70ml
コンソメ顆粒	小1/3
塩	小1/3
コショウ	少々
玉ねぎ	15g
パプリカ赤	7g
ピーマン	7g
ホールコーン	3g

### ドレسدオムレツ (材料1個分)

卵	2個
塩	小1/4
片栗粉	1g
牛乳	大1
バター	大1

### シーフードピラフの作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、キャベツは粗みじんにする。にんにくはみじん切りにしておく。水を沸騰させ、鶏ガラスープの素を溶かしておく。米は洗っておく。
- 2 鍋にバターを入れ、にんにくを加えて、香りが出るように炒める。
- 3 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、シーフードミックスを加えてしんなりするまで炒める。
- 4 米を入れ、一緒に炒める。
- 5 米が透き通ってきたら、スープを入れ、蓋をして強火で約5分、弱火で約5分加熱したら10分蒸らす。
- 6 よくほぐしてお椀に盛り、椀を皿に逆さに被せて盛る。

### ドレسدオムレツの作り方

- 1 18~22cmのフライパンにバターを入れ、溶けたら卵をよく溶いて一気に流し入れる。(中火かやや強火)膨れてきたところは箸でつついて潰す。
- 2 フライパンの取っ手を奥に移動させ、回しやすい位置にする。固まり始めたら菜箸を逆にして太い方を使って手前から中央付近に寄せ、奥も中央付近に寄せる。箸はくっつけないように1~2cmの隙間を作ったままにして、フライパンを1周~1.5周回して形を作る。周囲に固まっていない所があったら少し待って固める。
- 3 お椀型に盛ったシーフードピラフの上にフライパンを持っていき、オムレツとピラフの中央が合うように、箸を持ったままかぶせて箸を抜く。
- 4 皿を回しながら横から周りにソースを流し入れ、パセリのみじん切りを飾る。

## **オニオンスープ** (材料 3 人分)

玉ねぎ 80g  
バター 8  
コンソメの素 1 個  
水 450ml  
クルトン適宜

### **オニオンスープ**の作り方

- 1 フライパンにバター、薄切りの玉ねぎをいれ、茶色になるまで炒める。
- 2 鍋に水を入れ火にかけ、コンソメの素を良く溶かす。(1)を入れてかき混ぜる。
- 3 さらに盛り、クルトンを浮かべる。

## **ふわふわパンケーキ** (材料 : 1人分3枚)

卵大 1個  
グラニュー糖 10g  
薄力粉 15g  
ベーキングパウダー 1g  
牛乳 30ml (大2)  
\* 焼くときに熱湯を大2

## **オレンジマーマレード** (材料 : 3人分)

ネーブルオレンジ 1個(約170g)  
グラニュー糖または上白糖100g  
(漉した後の果汁 + 皮の重量の半分の重さ)  
水 120ml  
(薄皮付きのオレンジの重さの1.2倍くらい)  
塩(ワックス除き用)

### **ふわふわパンケーキ**の作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかけておく。
- 2 冷やした卵を卵黄と卵白に分け、卵黄に牛乳と(1)を混ぜる。
- 3 卵白を泡立て、途中3回に分けてグラニュー糖を加え、硬いメレンゲにする。
- 4 (3)をスプーンにひとすくいだけすくって(2)に入れ、しっかりと混ぜる。
- 5 (4)をメレンゲに加えてさっくり混ぜる。
- 6 ホットプレートかフライパンにこんもりと3つに分けて盛る。
- 7 熱湯大1を隙間に流し込んで、蓋をして焼く。片面が焼けたら返し、再度熱湯大1を流し込んで蓋をして焼く。横にして側面も焼く。
- 8 皿に盛ってジャムをかける。

### **オレンジマーマレード**の作り方

- 1 ネーブルオレンジはワックス、きれいに洗って濡らしてから、皮に塩をまぶして手ですり合わせる。
- 2 鍋に湯を沸かして、オレンジを入れ30秒ほどゆでてから流水でしっかり洗う。8等分にカットして皮と実で分け、さらに半分に分ける。(100gを想定)
- 3 鍋にオレンジと120mlの水を入れて静かに沸騰するくらいの火加減で30分煮る。
- 4 煮ている間にピールを切る。皮の白いワタの部分を切り、皮を何枚か重ねてせん切りにし重さを量っておく。(今回は26gを想定)
- 5 煮たオレンジを漉す。(果汁量を量るので、ボウルの重さを量っておく)
- 6 鍋に果汁とオレンジピールを入れ、グラニュー糖または上白糖の半分を入れて中火にかけ、混ぜながら5分ほど煮る。
- 7 残りの砂糖を加えてさらに煮る。火を落としすぎないように短時間で仕上げる。
- 8 冷めると粘度が強くなるのでゆるめかなくらいで火を止める。