

オムライス

材料 (2人分)

チキンライス

└ 鶏肉	60g
└ 玉ねぎ	1/4個
└ 塩・こしょう	少々
└ 白ワイン	大さじ2
└ ケチャップ	大さじ4~6
└ ご飯	2膳弱
└ サラダ油	小さじ2

卵生地

└ 卵	6個
└ 牛乳	大さじ2
└ サラダ油	適量
ケチャップ(トッピング用)	適量



作り方

【チキンライスを作る】

1. 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm角に切る。
2. フライパンを熱し、サラダ油を入れて全体に馴染ましてから鶏肉、玉ねぎを炒めて火がとおったら、塩・こしょうして、白ワインをふる。ケチャップを加え、水分を飛ばすために軽く炒める。
3. ご飯を加え、中弱火で炒める。

【卵を焼く】

4. 卵をボウルに割り入れ牛乳を加え、溶いしておく。
5. フライパンを強火であたため、サラダ油を注ぎ熱したら、中火にして卵を入れ半熟になるまでかき混ぜたら、卵のふちを菜ばしで起こし、卵の下に空気を入れる感じでフライパンをたたいて少し焼いて火を消す。
6. チキンライスをのせ火をつけ、全体をフライパン外側へ少しずらし卵をたたむ。
7. お皿をフライパンにV字にあてたら、フライパンをくの字にひっくり返すようにしてオムライスをのせる。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン