

誰でも簡単オムライス

材料（4人分）

<チキンライス>

ご飯2膳分、鶏モモ肉1/2枚、玉ネギ1/2個、グリーンピース（缶詰）大さじ2、白ワイン大さじ2、ケチャップ大さじ4、バター10g、サラダ油適量、塩・コシヨウ適量

<卵を焼くとき>

卵8個（1人前2個）、牛乳大さじ4、片栗粉大さじ1、バター20g、サラダ油適量、塩・コシヨウ適量

<ソース>

ケチャップ大さじ6、ウスターソース小さじ4



作り方

- 1 ご飯は固めに炊いておく。鶏モモ肉は1cm角に切り、塩・コシヨウしておく。玉ネギはみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターとサラダ油をひき、鶏肉を炒める。色が変わったら玉ネギを入れ透き通るまで炒める。そこにご飯を加え、白ワインを振りかけて炒める。ケチャップを加えて全体をかき混ぜながら炒め、塩・コシヨウで味を調える。最後にグリーンピースを加えて混ぜ、ボウルにとる。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、牛乳で片栗粉を溶いたものを入れ、軽く塩・コシヨウして混ぜ合わせる。
- 4 きれいなフライパンに、サラダ油とバター（1回につき5g）を入れて熱し、4分の1の卵液を流し入れる。菜箸でかき混ぜながら焼いて、表面が半熟になったらフライパンを滑らせるようにして小鉢の上に載せる。
- 5 そこに4等分したチキンライスを載せて、卵焼きで包み込むようにし、平皿を逆さに載せて、ひっくり返して小鉢を外す。ペーパータオルで形を整え、合わせておいたソースをかける。

< 卵焼きの包み方 >



小鉢に卵焼きを載せる。



チキンライスを盛る。



卵焼きで包み込む。



平皿を逆さに載せる。



ひっくり返して小鉢をとる。