Cooking クッキング

家庭科通信第９号

吉村　誠

ふわふわ帽子のオムライス

【チキンライス１人分】	
ご飯	お茶碗１杯分
玉ねぎ	1/4 個
鶏肉	５０g
バター	２０g
塩コショウ	適量
ケチャップ	大さじ２～3.5
【卵】	
＊卵	２個
＊牛乳	大さじ３
＊マヨネーズ	大さじ１
＊塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

１．【チキンライス作り】玉ねぎ、鶏肉をみじん切りする。（＋ピーマンもおススメ）

２．フライパンにバターを溶かし、鶏肉を色が変わるまで炒め、次に玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。

３．塩コショウ、ケチャップを入れて炒める。

４．ご飯を入れて炒める。（水分が少なくなるまで焦げないように混ぜながら炒める）

５．お茶碗にチキンライスを入れて、お皿にひっくり返す。

６．【卵づくり】＊の材料をボウルに入れて混ぜる。（マヨネーズはダマになったまま残りますが、大丈夫です。）

７．フライパンの卵を焼く面すべてにしっかりと油をひき中火で温める。（キッチンペーパーに油をしみ込ませて、菜ばしで油をひくのがおすすめです。）

８．菜ばしに卵液をつけてフライパンに付けたら、『ジュッ』と音がしたら６を入れる。

９．外側の卵から固まってくるので固まってきた卵を内側に持ってくるような気持ちで混ぜる。フライパンを傾けながら火の通っていない卵を移動させて形をまるに整える。

10．少し半熟すぎるくらいで火を止める。フライパンから滑らせるようにしてチキンライスの上に盛り付ける。

11．ケチャップをかけて出来上がり。