



ホクのつくる
オムライス



オムライス



材料

(1人分)

- ごはん (茶碗2杯)
- 玉ねぎ (1/4個)
- 鶏もも肉 (50g)
- ケチャップ (大さじ3杯)
- たまご (2~3個)
- マヨネーズ (大さじ1杯)
- 塩 (適量)
- コシヨウ (適量)
- 油 (小さじ2杯)

※材料の量はあくまで目安です。



作り方

- 01 玉ねぎをみじん切りにして、鶏もも肉を細かく切るよ。
- 02 フライパンに油(小さじ1杯)を入れて、玉ねぎと鶏もも肉を炒めて、塩とコシヨウで味をつけるよ。
- 03 ケチャップを加えて、軽く水分を飛ばした後、ごはんを入れて混ぜ炒めるよ。(チキンライスの完成だよ)
- 04 たまごを割って、マヨネーズを加えて混ぜるよ。
- 05 フライパンを熱して、残りの油を入れるよ。たまごを流し入れて、全体をかき混ぜながら半熟くらいまで火を入れるよ。
- 06 お皿によそったチキンライスの上にたまごをのせて、ケチャップをかけて完成だよ。

チキンライスを作った
フライパンを使う場合は
一度軽くペーパーで拭こう!



