

4

和風オムライス

北村 優実

材料・分量(4人分)

温かいご飯…………… 茶碗4杯分(600g)	砂糖…………… 4g
しょうゆ…………… 大さじ2と1/2	無塩バター…………… 40g
★ごま…………… 8.0g	マヨネーズ…………… 適量
青ねぎ…………… 20g	ちくわ…………… 3本
かつお削り節…………… 2.0g	フィッシュソーセージ(小)…………… 2本
パセリ…………… 適量	冷凍枝豆…………… 2鞘
卵…………… L8個	油…………… 適量
牛乳…………… 200ml	片栗粉(水溶き)…………… 適量
塩…………… 少々	

作り方(時間:60分)

【和風ご飯】

- ① 青ねぎを重ねて輪ゴムで留めて、小口切りにする。
- ② ボウルに温かいご飯を入れて、★を上から順番に「入れて混ぜる」を繰り返し、よく混ぜる。

【オムレット】1人分×4

- ③ ボウルに卵と塩少々を入れ、菜箸でしっかり溶きほぐす。
牛乳(50ml)・砂糖(1g)を混ぜる。
- ④ 油をひいて、バター(10g)を入れ、フライパンを中火～弱めの強火にかける。
③を流し入れ、卵にとろみがつき、外側が固くなってきたら火を止める。
- ⑤ ②を皿に盛り、④の卵をフライパンをすべらせながら乗せてマヨネーズをかけ、パセリをかけたらできあがり。

【つけあわせ】

- ⑥ 1本を4等分にちくわを切る。フィッシュソーセージをピーラーでスライスする。
- ⑦ スライスしたフィッシュソーセージを2等分にし、丸める。
- ⑧ 切ったちくわに⑦で作ったものを上から入れる。
- ⑨ 枝豆1粒を4等分にしてソーセージの横に入れる。
- ⑩ マヨネーズをちくわの後ろ部分に少し入れる。

セールスポイント

家にあるもので混ぜるだけで、簡単に和風ご飯ができるようにしました。

オムレットを作るときに、牛乳を入れることで、まろやかな味になるようにしました。

青ねぎを切るときに、輪ゴムを使うことで、ねぎがばらけることなく簡単に切ることができます。