



材料費（1人分）

200
円

所用時間

30
分

分量

2
人分

よくかめる!? オムライス



PRポイント

- ・オムライスが好きな人は多いけど柔らかいから、よくかめる れんこんを入れたり、具を大きく切ったりする工夫をしました。
- ・にんじんを入れることで、食物繊維とビタミンAをとり入れることができます。
- ・にんじんやピーマンだけだと小さい子は嫌がると思ったので、ウインナーやスイートコーンをいれました。ウインナーを入れることで、卵とダブルでたんぱく質を入れることができます。

材料

卵 4個
 牛乳 少量
 ごはん お茶碗2杯ぶん
 トマトケチャップ ご飯に色がつく程度
 チューブバター 2～3cm
 ★にんじん 1/4本
 ★ウインナー 3本
 ★ピーマン 1個
 ★玉ねぎ 1/2個
 ★れんこん 20g
 スイートコーン 大さじ3
 オリーブオイル 少量

※上にかけるケチャップ お好みの量

作り方

1. ★の材料を大きめに切る。
2. フライパンに火をつけて、熱くなったらオリーブオイルを入れて、★とスイートコーンをいためる。
3. 2でいためたものに、ごはん、トマトケチャップを入れて、全体に色がつくまで混ぜながら少しいためる。
4. 小さいボウルに卵と牛乳を入れてまぜる。
5. 別のフライパンに火をつけて、熱くなったらチューブバターを入れてのばす。
6. 4で溶いた卵を入れ、弱火～中火にする。
(少しフライパンの上でもまぜる)
7. 3をお皿に盛り付け、上から6で焼いた卵をのせる。
8. 形を整え、お好みでケチャップをかけたら完成！