

11月の献立:オムライス



●材料 2名分

チキンライス

ご飯 300g

塩胡椒 適量

玉ねぎ 1/4個

鶏肉 80g

顆粒チキンまたは野菜コンソメ 小さじ1

バター 10g

ケチャップ 大さじ4

卵 4個

牛乳 大さじ2

生クリーム 大さじ2

塩胡椒

ケチャップ 適量

●作り方

1、玉ねぎをみじん切りにし、鶏肉は1cm角に切る。

- 2、フライパンにバター10gを入れ、1の玉ねぎと鶏肉を炒めて塩胡椒をふりかける。
- 3、火が通ったらご飯を加えて炒める。ご飯がほぐれ、ぱらりとしたら顆粒コンソメとケチャップを加えさらに炒める。
※ケチャップの水分を飛ばすように中火から強火で炒める。
- 4、味見をして良ければボウル等に二等分に分けておく。
※足りなければ塩胡椒で味を整える。
- 5、卵、生クリーム、牛乳、塩胡椒を合わせてよく混ぜる。二等分に分けておく。
- 6、フライパンに油小さじ2を入れフライパンを熱し、温まったら液卵を入れスクランブルエッグを作るように全体を手早くかき混ぜ卵が固まる前にフライパン全体に広げる。
※1人前ずつ作る。
※卵がくっつかないようによく熱した鉄フライパンか、テフロン加工のフライパンを使用する。
- 7、半熟状態になったら、フライパンを火から外しラグビーボウルのような形にチキンライスを中心のせる。※以下写真参照。



- 8、フライ返しで両側から玉子をチキンライスに被せる。
※玉子は破けやすいので優しく扱う。
※フライパンを傾けながらやるとやりやすい。
- 9、フライパンの縁にオムライスを寄せる。皿にフライパンの縁を当て、閉じ目が下になるようフライパンを皿に被せるようにそっとオムライスを皿に移す。
- 10、ケチャップをかけて完成。

(料理: 丹羽美紀子 在ハンブルク総領事公邸料理人)