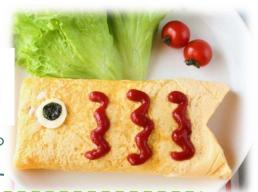


ドライカレーオムライス





材料

·ごはん:200g ·豚ひき肉:20g ·玉ねぎ:30g(中サイズ約 1/7 個)

・人参:20g(約 1/8 本) ・ピーマン:10g(1/3 個) ・しょうが:1.5g

・サラダ油(具炒め用):1.5g ★カレー粉:1.5g ★濃口醤油:6g(小さじ 1)

★みりん:3g(小さじ 1/2) ★酒:3g ★砂糖:1g(小さじ 1/3)

・卵:50g(1個) ・サラダ油(卵用):2g(小さじ 1/2) ・ケチャップ:適量

栄養成分

・エネルギー:548kcal ・タンパク質:16.2g ・塩分:1.4g

・カリウム:402mg ・リン:221mg ・水分量:242.6ml

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、水にさらす。にんじんは粗めのみじん切りにして、水から茹でる。ピーマンは粗めのみじん切りにして、沸騰したお湯で茹でる。 しょうがはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。色が変わったら①を加えて炒め、 ★を加えて炒める。
- ③ ごはんに②を加えて混ぜる。
- ④ 卵を割りほぐす。熱したフライパンに油をひき、卵を流しいれる。手早くかき混ぜ、半熟状になったら火から下ろす。③を卵の中心に置き包む。
- ⑤ 器に④を盛り、ケチャップをかける。
- ※ こいのぼりオムライスを作る場合は、別紙を参考にぜひ挑戦してみてくださいね!



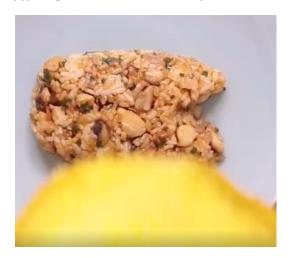
こいのぼりオムライスの作り方

I 熱したフライパンに油をひき、卵を流しいれ、 卵が乾いてきたら、菜箸で裏返して 30 秒焼き、火から下ろす。

鯉のぼりの形になるように右図のように 5cm 程の切り込みを1ヶ所入れる。



Ⅱ 器に③をこいのぼりの形に盛り、その上にⅠの卵を乗せる。





※写真のライスは今回のレシピと違うものです。



