



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。

- III 写真のようにライスの形にそって卵で包み、スライスチーズとのりを丸く切って目の部分にのせ、ケチャップで鱗を描いて完成★

