

オムライス



材 料 (1人分)	ご飯……………200g	塩・胡椒……………適宜
	鶏肉……………50g	油……………適宜
	卵……………2個	
	玉ねぎ……………1/4個	
	バター……………5g	
	高砂の峰……………大さじ3	
	トマトジュース(100%) ……………1/2缶(100g)	

- 作
り
方
- ❶ 鶏肉は1cm角、玉ねぎはみじん切る。
 - ❷ フライパンにバターをひき、❶の鶏肉を炒める。
 - ❸ 鶏肉の表面の色が変わったら玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透明になったら高砂の峰を入れる。
 - ❹ ❸が煮立ったらトマトジュースを加え、5～6分煮つけてソース状にする。
 - ❺ ❹にご飯を入れ、よく絡ませて塩、胡椒で味を調べ、器に盛って形を整える。
 - ❻ ボウルで卵を割りほぐし、塩、胡椒を入れて混ぜる。
 - ❼ フライパンに油を熱し、油がなじんだら❻を入れ手早くかき混ぜる。
 - ❽ ❼が半熟の状態でき、❺にのせ、形を整える。