

南の島のとろとろオムライス

材料 (大人2人、子ども1人分)

玉	ネギ	
鶏	}ひき肉	150g
頟]飯	400g
۸Г	- ケチャップ - しょうゆ	大さじ1 ½
^_	- しょうゆ	小さじ1
サ	ラダ油	少々

アボカド	
ミニトマト	8~9個
卵	5個
塩、こしょう	各少々
バター	20g



は子どものお手伝いポイントです。

作り方

- 1 玉ネギはみじん切りに、アボカドは 1.5cmの角切りにし、ミニトマトは横半分に切る。御飯は温めておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱して玉ネギをいため、しんなりしたら鶏ひき肉を加えてさらにいためる。鶏ひき肉の色が変わったら A を加えて軽くいため、御飯を加えて全体をよくいため合わせる。茶わんなどに詰め、*お皿にドーム型に盛る。
- 3 卵はステンレスのボウルに溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。なべに湯を沸騰させて弱火にし、その上にボウルを置いて湯せんにかけ、ゴムべらで卵をかき混ぜる。途中、火の通りが強すぎるようなら、なべから外して調節しながらとろとろのスクランブル状になるまで火を通す。湯せんから外したら、仕上げにバターを加えて混ぜる。

4 2のケチャップライスの周りに 3、1のアボカドとミニトマトを*盛り付け、ケチャップライスの上に*旗などを刺す。









