

*** 簡単チキンライスを作ってオムライスに! ***

チキンライス

<材料> 5人分

米2合で土鍋で普通に炊いたご飯

- A
- 鶏肉80g・・・1cm角切り
 - 玉葱 1/2個・・・1cm角切り
 - 人参20g・・・荒みじん切り
 - 生椎茸2枚・・・5mm角切り

油・塩・胡椒各少々

B=トマトケチャップ100g+ウスターソース大さじ1

バター20g



<作り方>

1. 鍋に油を入れ、Aを炒めて火が通ったら塩・胡椒してBを加えて味付ける。
2. 炊き上がったご飯にバターと①を混ぜて器に盛る。

とろとろ卵

<材料> 5人分

A=卵7個+ピザチーズ40g+牛乳70~80ml+塩・胡椒少々

仕上げ=トマトケチャップ適量

パセリ少々

<作り方>

1. Aは溶いて混ぜておく。
2. フライパンに油を入れ、①を加えて半熟状になるまで混ぜてトロトロにする。
3. チキンライスの上に②をかけてケチャップで飾る。