

♡ エリンギをプラス! 満足オムライス

617kcal



材料(2人分)

海老 … 5尾 (80g)
玉ねぎ … 中1/3個 (60g)
エリンギ … 40g
バター … 10g
ご飯 … 370g

【A】

チキンコンソメ … 1g
白ワイン … 大さじ1と1/3 (20g)
トマトケチャップ … 大さじ2と1/3 (35g)
塩 … 1g
胡椒 … 少々

卵 … 4個
塩 … 1g
胡椒 … 少々
サラダ油 … 4g
トマトケチャップ … 大さじ2と1/3 (35g)

作り方

- 1 海老は殻をむき、1cm角に切る。玉ねぎとエリンギはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、1を炒める。火が通ったらご飯を入れてよくほぐす。
- 3 2に【A】を加え、味を調える。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶き、塩・胡椒を加える。
- 5 熱したフライパンにサラダ油を入れ、4の1/2の量を入れて焼く。そこに3の1/2量を入れて包む。
- 6 皿に盛りつけ、トマトケチャップをかける。