



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



もちろんたまごで包んでもいい感じ  
**包まないオムライス風おにぎり**



一人あたりのエネルギー <b>609kcal</b>	食塩相当量 <b>2.3g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分) ※一人2個として

あたたかいご飯…………… 180g  
ウインナーソーセージ…………… 2本  
ピーマン…………… 1/2個  
A トマトケチャップ…………… 大さじ1・1/2  
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/4  
B 溶きたまご…………… 1個分  
マヨネーズ…………… 大さじ1/2  
サラダ油…………… 小さじ1

### ■作り方

- ①ウインナーソーセージは厚さ1cmの輪切り、ピーマンは1cm角に切る
- ②ボウルにあたたかいご飯とAを入れ、全体に味が馴染むように混ぜる
- ③フライパンに油を熱し、Bを入れ、かき混ぜながら加熱し、半熟になったら①、②の順に加え、水分を飛ばすように炒め合わせる
- ④粗熱を取り、おにぎりを2個にぎる

cooking memo