



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.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

愛情オムライス



一人あたりのエネルギー 521kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約25分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あたたかいご飯	300g
鶏肉 ミンチ	80g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
しいたけ	1個
たまご	2個
ケチャップ	大さじ3
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	10g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1・1/2
ケチャップ	適量

■作り方

- ① フライパンにサラダ油小さじ1/2分を熱し薄焼きたまごを2枚焼き、お皿に移す
- ② 玉ねぎ、ピーマン、しいたけをみじん切りにする
- ③ 鶏肉ミンチに塩・こしょうをふり、①のフライパンにサラダ油小さじ1分を入れ、バラバラになるまで炒めたら②を加え、しんなりするまで炒める
- ④ ③にAとご飯を入れ、味をなじませる
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、①をかぶせるように包み、形を整え、ケチャップでメッセージなどを描くようにデコレーションする

cooking memo