

ワンハンドで
パクッといける!

彩りよく
盛り付けられるので
お弁当にも
ちょうど良い!

パクッとひとくち

ロールオムライス



1人あたりの目安の数値

エネルギー 309kcal

食塩相当量 2.0g

調理時間 約20分

● 材料 3人分

あたたかいご飯.....250g
スライスハム.....4枚
ミックスベジタブル(冷凍).....40g
A [ケチャップ.....大さじ2
コンソメ(顆粒).....小さじ1/2
バター.....5g
塩・こしょう.....少々
たまご.....2個
塩.....少々
片栗粉.....小さじ1
水.....小さじ1
サラダ油.....小さじ1
スティックチーズ.....4本
ミニトマト.....2個
リーフレタス.....1枚
ケチャップ.....小さじ1

● 作り方

- ① ミックスベジタブルは解凍しておく
- ② たまごに塩を入れて溶きほぐし、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる
- ③ 耐熱容器にご飯、①、Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱したらラップを外し、さらに3分加熱する
- ④ ③にバターを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える
- ⑤ たまご焼き器に半量の油を熱し、②を半量入れて薄焼きたまごを焼く
- ⑥ ⑤と同様に計2枚焼く
- ⑦ ラップの上に⑥を1枚広げ、ハム2枚を重ねるように並べてのせ、④の半量、チーズ2本を並べてのせて棒状に巻く
- ⑧ ⑦と同様にもう1本巻き、ラップをしたまましばらく置いて馴染ませる
- ⑨ ⑧のラップを外し、食べやすい大きさに切って器に盛りケチャップをかけ、ミニトマト、リーフレタスを飾る