



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 とろとろオムライス

1人分約986kcal



オムレツは卵をしばらく常温に置き、強火で手早く作るのがポイント。いり卵の半熟状態でライスの上に載せる方法もあります。

作り方

- 1 鶏肉は1.5cm角に切り、タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1のタマネギ、ニンニクをいためる。透き通ってきたら1の鶏肉をいため、さらにAを加えていためる。ご飯とグリーンピースを加えて、全体が混ざったら、火を止める。
- 3 オムレツは1人分ずつ作る。卵を割りほぐし、生クリームと塩、コショウを混ぜる。
- 4 フライパンにバター、サラダ油を溶かし、3を入れ、半熟のオムレツを作る。すでに作っておいたチキンライスに載せ、熱いうちに中心に切れ目を入れる。もう3人分を同様に作る。

材料 (4人分)

ご飯……………800g
 鶏もも肉……………300g
 タマネギ……………1/2個
 ニンニク……………1片
 グリーンピース (冷凍) ……大さじ3
 バター……………大さじ2
 A

トマトケチャップ……………大さじ6
 顆粒(かりゆ)スープのもと…小さじ1/2
 塩……………小さじ1/2
 コショウ……………少々

オムレツ (材料1人分) ※1人分ずつ4回作る

卵……………2個
 生クリーム……………大さじ2
 塩、コショウ……………各少々
 バター、サラダ油……………各大さじ1/2

もう一品 サーモンと野菜のサラダ

1人分約156kcal



作り方

- 1 サーモン、チーズは食べやすい大きさに切る。
- 2 レンコンは半月か、いちょう切りにする。酢少々(材料外)を入れた湯でさっとゆでる。ハクサイは葉先を手でちぎり、軸は4cmの短冊切りにする。塩少々でもみ、しばらくして水気を絞る。シュンギクは柔らかい葉をつまむ。ラディッシュは薄切りにする。
- 3 Aを合わせ、材料を器に盛り、食べる直前にAを掛ける。

材料 (4人分)

スモークサーモン……………80g
 スライスチーズ……………30g
 レンコン……………100g
 ハクサイ……………150g
 シュンギク……………100g
 ラディッシュ(ハツカダイコン) ……3個
 A

マヨネーズ……………大さじ3
 練りわさび……………小さじ1
 酢……………大さじ1
 しょうゆ……………少々
 塩……………少々

今回はわさびの辛味を利かせましたが、市販のドレッシングでもOK。スライスチーズは型抜きすると彩りになります。