



オムライスをアレンジして、お祝いやパーティーにおすすめ!

オムライスケーキ



■ 材料 (4人分 (直径 15cm ケーキ型))

若とりもも肉	1/2枚 (約120g)
ごはん	2合
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ケチャップ	1/2カップ
塩・こしょう	少々
バター	20g
◆A たまご	3個
牛乳	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
きゅうり	1本
ハム	4枚
ミニトマト	2個

■ 作り方…調理時間約30分

- ① とり肉・たまねぎ・ピーマンは小角切りにし、バターで炒め、ケチャップを加えて炒める。
- ② ①にごはんを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ Aを混ぜ合わせ、サラダ油をひいたフライパンに流し入れて、箸でかき混ぜ、ふわふわの炒りたまごをつくる。
- ④ ケーキ型にラップを敷き、③を底に敷き、②のチキンライスを入れる。
- ⑤ きゅうりをスライスし、リボン状に形をつくる。
- ⑥ ハムは半分に折り、輪の方に切り込みを入れて端から巻き、もう1枚も巻きつけ、パスタ (分量外) か爪楊枝で留める (ハム2枚で1つ花をつくる)。
- ⑦ ④をひっくり返して皿に抜き、上に⑤・⑥・4等分に切ったミニトマトで飾りつける。

1人あたり: 568 kcal



- ・炒りたまごではなく、錦糸たまごにしても、華やかにできます。
- ・たまごを多めにつくって、2段にするとより豪華になります。
- ・チキンライスを少しきつめに押し込むと、形がきれいに仕上がります。

この街に、あってよかった。

