



ランチにぴったり!子どもから大人まで大好きメニュー

まぜこみオムライス



■材料〈4人分〉

たまねぎ	1/2個
マッシュルーム	8個
ハム	4枚
トマト	小1個
たまご	8個
ごはん	茶碗4杯分
ピザ用チーズ	80g
バター	40g
顆粒コンソメの素	少々
塩・こしょう	少々
ケチャップ	適量
リーフレタス	適量
ミニトマト	8個

■作り方…調理時間約25分

- ①たまねぎはみじん切り、マッシュルームはスライスする。
- ②①を合わせて耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ハムは5mm角に切り、トマトは種を取り、5mm角に切る。
- ④ボウルにたまごを2個割り入れて溶き、1/4量のごはん・②・③・ピザ用チーズ・顆粒コンソメの素・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる(1人分ずつつくる)。
- ⑤フライパンにバター(10g)を溶かし、④を流し入れ、弱火に落として、箸でクルクルとかき混ぜながら火を入れる。ごはん全体に火が入ってきたらフライパンの片側を使い、オムレツ状に整える。
- ⑥皿に⑤のをのせてケチャップをかけ、リーフレタス・ミニトマトを添える。残りも同様につくる。

1人あたり:698kcal



・オムレツ状に整えるのが難しい場合は、ある程度固まったところで耐熱皿にのせ、ラップをしてオムレツ状に整え、仕上げは電子レンジ500Wで1分ほど加熱し、中までしっかり火を入れてください。

この街に、あってよかった。

