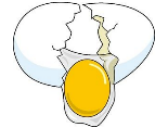


<簡単メニュー>

令和5年4月号

ミートソース缶を使って手軽に♪

☆簡単オムライス



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	2合
ミートソース缶	1缶(300g)
卵	4個
食塩	少々
片栗粉	大さじ1
バター	大さじ2

- ①米を炊く。
- ②炊き上がった①とミートソース2/3量を混ぜ合わせる。
- ③ボウルに卵を割り入れ、食塩、水溶き片栗粉（片栗粉を水大さじ1で溶く）を加えて混ぜる。
- ④フライパンにバター(1人分)を中火で熱し、③の卵(1人分)を流し込み、手早く混ぜる。
- ⑤卵が半熟になったら②のごはん(1人分)のをせ、フライ返しで卵を両側から返して形を整える。
- ⑥器に盛り、②で残しておいたミートソースを上にかける。



- ・卵に水溶き片栗粉を加えるとやぶれにくくなります。
- ・卵で巻くのが苦手な方は、水溶き片栗粉を入れずに炒り卵を作り、ミートソースごはんの上にかけてもおいしくできます。
- ・付け合わせにブロッコリーなど野菜を添えるとgood！

