

温かいごはんにもミートソースを混ぜて、

あとは卵で包むだけ！ ～ 子どもが喜ぶ簡単メニュー ～

簡単オムライス

【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | | |
|-----------|-----------|---|--------|------|
| ・ 米 | 2合 | } | ・ 卵 | 4個 |
| ・ ミートソース缶 | 1缶(約300g) | | ・ 食塩 | 少々 |
| | | | ・ こしょう | 少々 |
| | | | ・ 片栗粉 | 大さじ1 |
| | | | ・ バター | 大さじ2 |

【作り方】

米を炊く。

炊き上がった とミートソース2/3量を混ぜ合わせる。

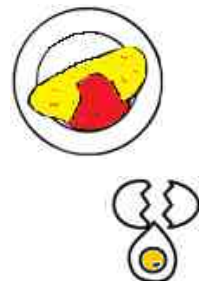
ボールに卵を割り入れ、食塩、こしょう、

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。

フライパンにバター(1/3量)を中火で熱し、 の卵(1/3量)を流し込み、手早く混ぜる。

卵が半熟になったら のごはん(1/3量)のをせ、フライ返して卵を両側から返して形を整える。

器に盛り、 で残しておいたミートソースを上にかける。



3
回
く
り
返
す

- ・ 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！



ミートソース缶が余ったら・・・

【じゃがミート】

(材料) じゃがいも(1個) ミートソース缶(大さじ2) とろけるチーズ(大さじ1)

(作り方) じゃがいもは厚めのいちょう切りにして電子レンジにかける。

にミートソースをぬり、チーズをかけて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。