



えびフライのせオムライス

材料〈2人分〉

えびフライ… 4尾

玉ねぎ…………… 1/6個
ピーマン…………… 1個
リーフレタス…………… 2枚
紫キャベツ…………… 1/2枚
ミニトマト…………… 4個
ハム…………… 2枚
卵…………… 3個
バター…………… 20g
ご飯…………… 300g
ケチャップ…………… 大さじ4
揚げ油…………… 適量
A { 茹で卵…………… 1個
パセリ…………… お好みで
マヨネーズ…………… 大さじ2

- ① えびフライは凍ったまま、170℃～180℃の油で約4分揚げる。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ハムは1cm角に切り、リーフレタスと紫キャベツは食べやすい大きさにちぎり水にさらす。
- ③ フライパンにバターを半量入れて熱し、玉ねぎを加え中火で2～3分炒め、ピーマン、ハムを加え中火で1～2分炒める。
- ④ ③にご飯を入れ軽く炒め、ケチャップ大さじ2を加え味付けし、中火で2～3分炒め、器に盛る。
- ⑤ 別のフライパンに残りのバターを入れて熱し、溶いた卵を半量入れ薄焼き卵を作り④にのせオムライスを作り、残りのケチャップを半量かける。同様にもう一枚作る。
- ⑥ ⑤に①を盛り、Aを添え、リーフレタス、紫キャベツ、ミニトマトをのせる。