

あいちゃんセット

1

回目

A
コース

5/1 金


B
コース

5/2 土



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
サラダ油…………… 適量
A { 茹で卵(つぶす)…………… 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約3分炒め、ピーマン、ハムを加え中火で約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、中火で約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て薄焼き卵を作り④にのせオムライスを作り、残りのケチャップを半量ずつかける。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。

約714kcal 1人分