オ　ム　ラ　イ　ス

＜材料・2人分＞

【オムライス】
＜ﾁｷﾝﾗｲｽ＞
鶏肉……75ｇ
玉ねぎ……1/4個
塩、こしょう……少々
白ワイン……10ｃｃ
ケチャップ……30ｇ
ご飯……1合
サラダ油……適量

＜卵液＞
マヨネーズ …… 大さじ1
卵……3個
牛乳……大さじ2

【デミソース】
しめじ……適量
玉ねぎ……1/4個
バター……大さじ1
水……100cc
牛乳……大さじ1
ケチャップ……大さじ3
とんかつソース…大さじ3
砂糖……大さじ1
コンソメ顆粒……小さじ1/2

【付け合わせ】
プチトマト……4個
パセリ……適量

【オムライス】
1　鶏肉は１㎝ほどの角切り，たまねぎは粗みじん切りにする。
2　フライパンを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒めて火が通ったら、塩、こしょうをして白ワインをふる。
3　ケチャップを加え、軽く炒めて水分を飛ばす。
4　ご飯とよく混ぜる。
5　卵液の材料をよく混ぜ、フライパンにバターを溶かし、卵液を流し入れ、5秒触らずに待ったら、菜箸でフライパンのふちから中心の方へ大きくグルグル混ぜる。
6　火からおろし、フライ返しなどをたまごとフライパンの間に滑り込ませ、チキンライスの上へスライドさせる。

【デミソース】
1　玉ねぎは薄切り、しめじは小房にわけ、バターで炒める。
2　しっかり炒め、玉ねぎが透き通ってしんなりしてきたら調味料を全て入れ、4～5分くらい煮詰める。
3　オムライスにデミソースをかけ、プチトマトを添え、パセリをふる。

具沢山コンソメスープ

＜材料・２人分＞

人参……1/6本
玉ねぎ……1/6個
ベーコン……1枚
キャベツ……適量
トマト……適量
ブロッコリー … 適量
ブイヨン……300ｃｃ
塩、コショウ……少々

1　ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、キャベツは一口大に切り、トマトは角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
2　鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
3　野菜が柔らかくなったら、塩、コショウで味を調える。