



9月16日

3年生



オムライス グリーンサラダ コンソメスープ

【オムライス】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/8枚 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎人参 1/4本 ◎いんげん 2~4本 ◎塩・こしょう 少々
◎ご飯 茶碗2杯分 ◎ケチャップ 大さじ2・1/2 ◎バター 小さじ2 ◎卵 2~3個

<作り方>

- ① 鶏肉を細かくカットし、野菜は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンで鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて塩・こしょうを振り、しんなりしたところでその他の野菜を加えて炒める。
- ③ 端に野菜をよせて真ん中にご飯を加え、時々ひっくりかえすようにしてご飯を炒める。
- ④ ケチャップを加えて全体を混ぜていく。
- ⑤ 別のフライパンにバターを溶かし、塩・胡椒で味付けした溶き卵を加えて半熟状にする。
- ⑥ ケチャップライスを適量のせ、フライパンを揺すって端に寄せたらもう一方の卵をかぶせ、思い切ってお皿にひっくり返す。
- ⑦ キッチンペーパーをオムライスにかぶせ、形を整える。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 1/8個 ◎きゅうり 1/2本 ◎ミニトマト 4個
[A] ◎酢・砂糖・醤油・サラダ油 適量

<作り方>

- ① [A] を全て合わせてドレッシングを作る。
- ② レタスは1口大に、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③ 皿に盛り、ドレッシングをかける。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎ベーコン 1/2枚 ◎コンソメ 1/4個 ◎水 300cc
◎塩 小さじ1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、は薄切り、人参は千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。