

オムライス



<材料・2人分>

《オムライス》

バター……………10グラム

【丼ライス】

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1

卵……………3個

牛乳……………大さじ2

《デミグラスソース》

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

ブロッコリー……………1/8個

《オムライス》

- 1 鶏肉は1cm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》

- 7 玉ねぎは薄切り、しめじは小房にわけ、バターで炒める。
- 8 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。
- 9 オムライスにデミソースをかけ、付け合わせの野菜を添える。

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

じゃがいも……………1/4個

椎茸……………1枚

ブイヨン……………300cc

塩、コショウ…少々

薄口しょうゆ…適宜

- 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、椎茸は薄切り、じゃがいもは太めのいちょう切りにする。
- 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、薄口しょうゆで味を調える。

2月10日(2年生)



本日のランチメニュー
オムライス
具沢山コンソメスープ

久田学園佐世保女子高等学校