



レシピシリーズ114

ふわふわ卵のグリルオムライス

ふわふわ卵の
グリルオムライス

♣明太子クリームソース大葉のせ♣

♡おまけのケチャップソース♡



〈材料〉 4人分(グリル版)

★ケチャップライス

ご飯 . . . 4杯分
玉ねぎ . . . 1/2個
ハム . . . 4枚
バター . . . 大匙2
トマトケチャップ 大匙8
塩胡椒 . . . 少々
ミックスベジタブル 適量
コンソメ . . . 1個

★明太子クリームソース

明太子 . . . 1腹
生クリーム . . . 200cc
水 . . . 100cc
コンソメ . . . 1個
塩胡椒 . . . 少々
大葉 . . . 4枚
のり . . . 適量
※大葉、のりは細く切っておく。

★ふわふわ卵

卵 . . . 8個
砂糖 . . . 大匙2と2/3
バター . . . 大匙4

★ケチャップソース

ケチャップ . . . 大匙4
ウスターソース 大匙4
コーヒフレッシュ 適量

〈材料〉 4人分(炊飯鍋版)

★ケチャップライス

米 . . . 2合分
鶏もも肉 . . . 100g
玉ねぎ . . . 1/2個
人参 . . . 1/4本
サラダ油 . . . 大匙1
バター . . . 大匙1
塩胡椒 . . . 少々
水 . . . 400cc
A
ブイヨン . . . 1個
赤ワイン . . . 大匙2
ケチャップ . . . 75cc
塩 . . . 小匙1/2
砂糖 . . . 大匙1
グリーンピース 適量



〈作り方〉

ケチャップライスを作る

- ① コンソメは手で潰しておく。玉ねぎはみじん切りにし、ハムは細かく切る。
- ② ご飯(冷やご飯の場合は温める)に①とミックスベジタブル、ケチャップ、塩胡椒を入れて混ぜる。
- ③ アルミホイルに②を平らになるようにひろげ、バターを4か所に散りばめる。
- ④ グリル(両面焼き)で8分加熱する。
- ⑤ ケチャップライスは形作り、あらかじめ盛り付けておく。

ふわふわ卵を作る

Point! ・卵は常温に戻しておく。

- ⑥ 卵を割り、ハンドミキサーでとろりとするまで泡立てる。とろみが出てきたら砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ コンロの温調機能を使う場合は160度に設定する。卵はフライパンで1人分ずつ焼いていく。バター大匙1をフライパンに入れて火にかける。熱くなったら⑥を流してじっくり加熱する。片面に焼き色がついたら2つ折りにし、⑤の上に置く。

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分水に浸す。ざるにあげて30分水を切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とバターを入れて熱し、②を炒める。塩胡椒で味を整える。
- ④ 炊飯鍋に①③と水、Aを合わせ、コンロ自動炊飯機能で炊く。
- ⑤ 炊きあがったら茹でたグリーンピースを

明太子クリームソースを作る

Point! ・明太子は冷凍しておくとう皮が剥きやすい。明太子は皮を剥き、ほぐしておく。鍋に生クリーム・水・コンソメを加えて加熱する。ふつふつとしてきたら火を止めて明太子を加える。ソースが温まれば再び火を止め、塩胡椒を加える。オムライスに盛り付け、大葉・のりをあしらったら出来上がり。

ケチャップソースを作る

ケチャップ・ソースをフライパンで煮詰める。ソースをかけて盛り付けたら出来上がり。

