

ひまわりオムライス

【2人分】



	バター	10g×2
A	タマネギ	1/3個
	ピーマン	1個
	ウィンナー	3本
	温かいご飯	300g
B	ケチャップ	大3
	顆粒コンソメ	小1
C	卵	4個
	塩	少々

エネルギー	651kcal
タンパク質	23.5g
脂質	30g
塩分	1.3g



- ① タマネギはみじん切りにする。ピーマンは5mm角に切る。
- ② ウィンナーは薄い輪切りにする。
- ③ フライパンにバター10gを熱してAを炒め、火が通ったらご飯を加えて炒める。
- ④ Bで調味し、お椀などでボール型のケチャップライスを作り、皿に盛っておく。
- ⑤ バター5gを溶かしたフライパンに、解きほぐした卵と塩を混ぜて流しいれ、フォークで大きく混ぜながら④のケチャップライスがかぶる位の大きさに焼く。(卵は2回に分け1人分ずつ)
- ⑥ ⑤の卵をケチャップライスの上へのせ、上部に6ヶ所切り込みを入れ、中心の6つの先を返してひまわりのように花びらを作る。
- ⑦ 中央のライス部分に分量外のケチャップで花の中心に編み目を描く。