

7/14 (木) フワッ! トロツ! 旬の野菜のオムライス (磯永 由紀さん) 1人分 1039kcal

(材料1人分)

鶏もも肉…60g

パプリカ…40g

たまねぎ…50g

なす…50g

ごはん…150g

サラダ油…大さじ2

ケチャップ…大さじ3

塩・こしょう…各適量

 A {

- たまご…2個
- 牛乳…大さじ2
- 塩・こしょう…各適量

(たまご用)サラダ油…大さじ2

(トッピング)

ケチャップ…適量

パセリ…適量

- ① 鶏肉は小さく切って、パプリカとなすは1cm角に切りたまねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、①の鶏肉を炒め、白っぽくなってきたら、たまねぎ・パプリカ・なすを入れて、しんなりなるまで炒める。
- ③ ②のフライパンにごはんを入れて更にパラパラになるように炒める。
- ④ ③のフライパンにケチャップを加えて、フライパンをあおり、ケチャップを軽く炒めて、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。
- ⑤ ボウルに A を混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、A を加えて強火で手早くフワッとスクランブルエッグの要領で炒める。
- ⑥ ④のライスの上に⑤をのせ、ケチャップをかけて、①のパセリをふる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。