



2019年

you
me
食材提供



12/11 (水) 黒ごまソースのオムライス (ロク ホンチュウさん)

(材料1人分)

鶏もも肉：50g
たまねぎ：20g
にんじん：20g
ピーマン：20g
温かいごはん：180g
サラダ油：大さじ2
カレールー (市販)：15g
ターメリック：小さじ1
黒こしょう：少々
A { たまご (M)：3個
ピザ用チーズ：15g
マヨネーズ：小さじ2
バター：10g
チョココー黒ごまドレッシング：大さじ3~4
パセリ：少々

- ① 鶏肉は角切りにして、たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。カレールーは刻んでおく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉とたまねぎ・にんじん・ピーマンを炒め、肉に火が通ったら、①のカレールーを加えて、ある程度ルーが溶けたら、温かいご飯を加え、炒め合わせて、最後にターメリックと黒こしょうで味を調え、器に盛る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ 小さめのフライパンにバターを入れて中火にかけ、③を一気に流し入れて、菜箸で大きく円を描くように混ぜながら、半熟状態で一旦火を止めて、たまごがある程度固まるまでしばらく置く。
- ⑤ ④のたまごを半熟状態のまま、②の上にかぶせるようにのせ、黒ごまドレッシングをかけ、パセリを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。