



くるくる(ドレープ)オムライス

ベーシック チキンライスver.



完成例

<材料> 一人分

☆チキンライス

ご飯 ……130g
 鶏もも肉 ……60g
 たまねぎ ……1/8個(30g程度)
 ピーマン ……1/2個
 ケチャップ ……大さじ1
 バター ……10g
 コンソメ ……小さじ1
 油 ……少々

☆ドレープ

卵 ……2~3個※
 牛乳 ……大さじ1
 バター ……10g
 油 ……少々
 ※直径26cm程度の
 フライパン使用で卵3個

☆いばたま

ゆで卵 ……1個
 海苔 ……適量
 パプリカor人参 ……適量
 カニカマ ……適量
 コーン(唇) ……2粒
 チーズ(王冠) ……適量
 サラスパ ……適量

※ サラスパは各パーツを固定するときにお使いください



いばたま製作例

手順

- ① たまねぎ、ピーマンは5mm角程度に切り、鶏もも肉は1cm角程度に切る。
- ② フライパンに油を入れ、たまねぎ・ピーマン・鶏もも肉を炒める。
- ③ ②にご飯を入れ、ケチャップとコンソメ、バターを入れてよく混ぜ炒める。
- ④ お皿に盛っておく。
- ⑤ 卵と牛乳はよく混ぜておく。フライパンをさっとふき、バターと油を入れてあたため、卵を流し入れて焼く。
- ⑥ 菜箸でドレープをつくり④にのせる。
- ⑦ いばたま: ゆでたまごに、海苔・にんじん・ケチャップ・コーンで顔を作る(各パーツを固定するときはサラスパを使用)。⑥にのせてできあがり。

詳しい作り方はこちら

茨城をたべよう いばらきの卵特集サイトURL QRコード→
<https://www.ibaraki-shokusai.net/season/ibaraki-tamago/>



レシピ考案: 茨城県販売流通課
 協力: 山崎真理子(野菜ソムリエ)