



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
 鳥もも肉……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

☆いばタマ

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



いばタマ製作例

手順

- ① たまねぎ、ピーマンは5mm角程度に切り、鳥もも肉は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・鳥もも肉を炒める。
- 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 いばタマ: 事前に卵をゆでて、カラをむいておく。海苔・にんじん・ケチャップ・コーンで顔を作る。⑥にのせてできあがり。

