



いばタマ

くるくる(ドレープ)オムライス

さつまいもver.



完成例



<材料> 一人分

☆チキンライス

ご飯 ……130g
 さつまいも…50g
 しめじ ……30g
 ウィンナー…1本
 ポン酢 ……大さじ1
 中濃ソース…大さじ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 さつまいもは1cm角くらいに切り、水に5分程度つける。水気をきり電子レンジで1分程度加熱する。
- ② しめじは、半分程度に切り、ウィンナーは縦に半分になり横にしてうすく切る。
- ③ フライパンに油を入れ、しめじ・ウィンナー・さつまいもを炒める。
- ④ ③にポン酢と中濃ソースを入れて炒めてから、ご飯を入れてよく混ぜ炒める。
- ⑤ お皿に盛る。
- ⑥ 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。
- 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。

