



# くるくる(ドレープ)オムライス れんこんver.



## <材料> 一人分

### ☆チキンライス

ご飯 …… 130g  
れんこん …… 30g位  
※ 皮をむいておきましょう  
たまねぎ …… 1/8個 (30g程度)  
ウィンナー …… 1本  
ケチャップ …… 大さじ1 + 1/2  
塩 …… 2つまみ  
こしょう …… 少々  
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 れんこんは5mm程度の角切り、水にひたしておく。
- ② たまねぎは粗めのみじん切り、ウィンナーは輪切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、れんこんとたまねぎ、ウィンナーを炒め、塩・こしょうを入れる。
- ④ さらに③にご飯を入れて炒める。
- ⑤ ケチャップを入れて味を調べ、お皿に盛っておく。
- 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 菜箸でドレープをつくり⑤にのせる。
- ⑧ 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。⑦にのせてできあがり。

