

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

〈材料 2人分〉 1人前 594kcal

〈チキンライス〉 1人前 329kcal

温かいごはん 300 g

鶏もも肉 60 g

玉ねぎ 60 g

にんじん 10 g

オリーブオイル 小さじ1

ケチャップ 大さじ1

バター 6 g

塩こしょう 少々



卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

〈材料 2人分〉 1人前 594kcal

〈オムレツ〉

卵	4個
バター	10 g
サラダ油	小さじ2
牛乳	大さじ1
塩	少々



ケチャップ	大さじ2
-------	------

〈付け合わせ〉

ブロッコリー	100 g
--------	-------

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① はじめにチキンライスをつくる。
にんじんと玉ねぎを5mm角程度に切る。
鶏もも肉を1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ 中火で熱する。
油が温まったら 玉ねぎ・にんじん・鶏もも肉を一度に加える。

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ③ ヘラで炒め 具材に火を通す。
玉ねぎが全体的に透明になり 肉に火が通ったら
塩・こしょうで下味をつける。
- ④ 少し火を弱め ケチャップとバターを加える。
バターが溶け ケチャップが全体になじむようによく混ぜる。

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

🍅🥬🧄🍅🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ⑤ 温かいごはんを加え 全体を混ぜ合わせる。
チキンライスができたらいったん取り置いておく。
- ⑥ ボウルに卵4個を割り入れる。牛乳と塩を加え 箸でしっかり溶き混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を入れて中火にかけ 全体に広げる。
バターを加える。

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑧ フライパンが十分に熱くなったら 卵2個分を流し入れる。
すぐに全体に広げ 火の通りにくい中心部分のみを
箸で2周ほど手早くかき混ぜる。卵が半熟状になったら火を止める。

卵も気持ちもふわふわ

ふんわりオムライス

🍅🥬🍷🍎🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ⑨ ラップを広げ、焼いた卵をのせる。
中央にチキンライスを盛り 両端から包む。
ひっくり返して皿に移し ラップを外す。
- ⑩ 茹でたブロッコリーを添え トマトケチャップをかけて完成。