

こいのぼりオムライス



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：393kcal
たんぱく質：14.5g
脂 質：10.0g
炭水化物：65.4g
食塩相当量： 1.1g

【材料（4人分）】

米	2合
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
塩	少々
A	
ケチャップ	大さじ3(54g)
ウスターソース	小さじ2/3(4g)
卵	4個
サラダ油	適宜
スライスチーズ	少々
焼きのり	少々
アスパラガス	2本
ケチャップ	適量(うろこ用)

【下準備】

- 米・・・・・・・・・・炊飯する
- 玉ねぎ・・・・・・・・みじん切り
- にんじん・・・・・・・・みじん切り
- アスパラガス・・・下5cmほど皮をむく
茹でて縦半分に切る
- 卵・・・・・・・・・・よく溶いておく
- A を合わせておく

【作り方】

- ① フライパンで豚肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎ、にんじん、塩を入れてさらに炒める。
- ② 野菜に火が通ってきたら A を加えて炒める。
ごはんを加えてさらに炒める。
- ③ フライパンに油を熱し、薄焼き卵を4枚作る。
- ④ ②を器に入れ、手でこいのぼりの形に整え、薄焼き卵でくるむ。
- ⑤ 目をつけて、ケチャップでうろこを描き、茹でたアスパラガスを飾る。

こいのぼりの目の作り方

- ① スライスチーズをストロー(大)でくり抜く。
- ② のりはパンチで丸く抜く。
- ③ ①の上に②を置く。

1品で主食・たんぱく質・野菜がとれるレシピです

調味料で味付けをしてからごはんを混ぜることで、均一に味をつけることができます