

金 ふわとろ卵のあんかけオムライス

材 料【2人分】

タマネギ…1/2個	オクラ…3本
鶏もも肉…1/2枚	塩… <u>適量</u>
マッシュルーム…8個	ミニトマト…4個
オリーブ油…大さじ1/2	水…1.5カップ
ご飯…茶碗2杯分	スープの素…1個
<u>塩…少々</u>	片栗粉…大さじ1
こしょう…少々	水…大さじ2
トマトケチャップ…大さじ4	卵…4個
	<u>塩…少々</u>

作り方

- ①タマネギはみじん切り、鶏もも肉は1cm角に切る。
マッシュルームは半分をみじん切りに、
残りは5mm幅にスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱してタマネギを炒め、透き通ったら
鶏もも肉とみじん切りのマッシュルームを入れる。肉に火が通れば
ご飯を加えて炒め、塩こしょう、ケチャップで味を調える。
- ③あんを作る。オクラは塩ずりして水で洗い8mm程度の小口切りに、
ミニトマトは4分の1に切る。
- ④水とスープの素を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらスライスした
マッシュルームとオクラを入れ、さっと煮立てる。水溶性片栗粉を
加えてとろみがつくまで混ぜ、ミニトマトを加える。
- ⑤②を茶碗に入れ、皿に伏せてお椀状に形作る。
- ⑥卵2個(1人分)をボウルに割り入れ、溶きほぐして塩で
味つけする。小さめのフライパンを強火で熱してオリーブ油をひき、
卵液を流し入れる。すぐにかき混ぜ、半熟になったら火をとめ、
⑤のせて④のあんをかける。

