

ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

⑭ カレー風味オムライス



【 材料 】(1人前)

◇卵	… 2個	■ケチャップ	… 大さじ2
◇ご飯	… 茶碗1杯分	■ご飯にかけるギョーザ	… 大さじ1
◇鶏もも肉	… 50g	■塩コショウ	… 少々
◇玉ねぎ	… 1/4個	■バター	… 大さじ1/2
◇牛乳	… 大さじ1		

【 作り方 】

- (1) チキンライスを作る。鶏肉は1cm角に玉ねぎは1.5cm四方に切る。
- (2) フライパンにバターを中火で熱し、バターが溶けたら鶏肉と玉ねぎを炒める。鶏肉の色が変わり、玉ねぎが透き通ったら、塩コショウをふって混ぜる。
- (3) 木べらで切るように炒め、ご飯がぱらりとしたら、ケチャップを加えて炒める。ケチャップが全体になじんだら、火を止めボウルなどに取り出す。
- (4) 卵とご飯にかけるギョーザをボウルに入れ、白身と黄身が混ざるまで溶きほぐす。
- (5) 油を入れたフライパンを、中火で1分ほど加熱する。熱したフライパンに卵を入れ、フライパン全体に広げる。
- (6) 卵が半熟状になったら火を止めて、チキンライスを卵の上に乗せる。
- (7) チキンライスを卵で包み込むよう形を整えたら完成。