

# 新玉ねぎ



みずみずしい食感や独特の甘味を味わう事ができ、生食にも向いています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



野菜たっぷりミートソースオムライス

調理時間  
10分

1人分  
835kcal

# 野菜たっぷりミートソースオムライス

調理時間

10分

1人分

835kcal

## 【材料/2人前】

ご飯	400g
新玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
グリーンアスパラガス	2本
にんじん	3cm
スナップえんどう	4本
卵	4個
サラダ油	適量
バター	小さじ2
キューピー マヨネーズ	大さじ2
ミートソース	1袋(255g)

## 【作り方】

- ①新玉ねぎはくし形切りにする。赤パプリカはひと口大に切る。グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて長さ4cmに切る。にんじんは皮をむき、輪切りにする。スナップえんどうは、筋をとる。
- ②耐熱容器に①のせ、ぬらしたクッキングペーパーで包んで、ラップをかけ、レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③ボウルに卵を溶き、「キューピー マヨネーズ」を入れて混ぜ合わせる。
- ④小さめのフライパンに油をひいて熱し、③の半量を流し入れ箸で大きく混ぜながら1/3程度火を通し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ミートソースは袋の底面を十分に広げて、封を切らずに必ず立ててレンジの中央におき、レンジ(500W)で約1分10秒加熱する。
- ⑥ご飯にバターを入れ、バターライスを作る。
- ⑦器に⑥の半量を盛りつけ、④、②の順にのせ、まわりに⑤を敷く。同様にもう1つ作る。