

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ひなまつりオムカレー

調理時間

20分

1人分

746kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメトマトケチャップ

ひなまつりオムカレー

材料/2人分

◆オムライス

ご飯	軽くお茶碗2膳(240g)
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
サラダ油(炒め用)	大さじ1/2
カゴメ トマトケチャップ	大さじ3
サラダ油(焼きケチャップ用)	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
卵	4個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油(卵用)	大さじ1

◆カレーソース

カレールウ	1かけ
野菜ジュース	200g
バター	10g
生クリーム	大さじ1

◆飾り付け用

スライスチーズ	適量
海苔	適量
ハム	適量
キュウリ	適量

作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。具材をフライパンの端に寄せたら、鍋肌に「カゴメ トマトケチャップ」とサラダ油(焼きケチャップ用)を加え、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと焼く。さらに全体を炒め合わせる。
- ③ご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえ、取り出しておく。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうを加える。フライパンにサラダ油(卵用)の半量を熱し、半量の卵を丸く半熟状に焼いて、③の半量のご飯を包み込んで形をととのえ、皿に盛る。残りも同様に作る。
- ⑤耐熱容器にカレーソースの材料を加えラップをしてレンジで加熱する。(600W・3分)全体をよく混ぜ、④にかける。
- ⑥お雛様は、スライスチーズを丸く抜き、海苔で髪や目、口を作り、ハムやキュウリで冠、扇子、笏などを飾る。飾りの残りは型抜きしてトッピングすると華やかです。