

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ルー不要!簡単・コク旨!

ふわとろオムハヤシ

調理時間

30分

1人分

806kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



新玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
トマト
ケチャップ

ルー不要!簡単・コク旨! ふわとろオムハヤシ

材料/3人分

【ハヤシソース】

牛肉(薄切り).....200g
玉ねぎ.....1個
マッシュルーム.....1パック(100g)
サラダ油.....小さじ1
ウスターソース.....大さじ3
小麦粉.....大さじ1
カゴメトマトケチャップ.....大さじ5
牛乳.....大さじ1
バター.....10g

【オムライス】

鶏もも肉.....1/2枚
玉ねぎ.....1/3個
サラダ油.....大さじ1
カゴメトマトケチャップ.....大さじ4
ご飯.....軽め3杯(約360g)
溶き卵.....6個分
塩.....少々
こしょう.....少々
サラダ油.....小さじ3

作り方

【ハヤシソース】

- ①玉ねぎは縦半分になり、繊維と直角に1cm幅に切る。きのこは適当な大きさに、牛肉は2~3cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透明になったら、牛肉、きのこの順に加え炒める。
- ③ウスターソースを加え汁気がなくなるまで炒め、さらに小麦粉を加え炒める。
- ④「カゴメトマトケチャップ」、牛乳、水(150ml)の順に加え、とろみが出るまで煮て(1~2分)、最後にバターを加え混ぜ合わせる。

【オムライス】

- ⑤鶏肉、玉ねぎは1cm角に切る。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎの順に炒め火が通ったら、「カゴメトマトケチャップ」を加え炒め合わせる。
- ⑦温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で炒め合わせ、塩・こしょうで味を調べてから、皿に盛る。
- ⑧ボウルに卵2個と塩・こしょうを入れて溶く。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、卵を流し入れかき混ぜながら半熟に焼き、⑦にのせる。
- ⑨④のハヤシソースをかける。