

メニュー名

たこ焼き器で簡単！コロコロオムライス



学校名: 宮城県中新田

高等学校

氏名: 本林 あさひ

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
からのメッセージ

いとこや親戚が集まった時に、みんなで楽し
みながら作れる料理を考えている時に卵が
たくさん余っていたのでオムライスが浮かび
ました。更にたこ焼き器で作ったら簡単だし
みんなで楽しく作れるのではないかなどと思
い作ってみました。

野菜をとても細かくしているので苦手な人で
も食べられるし、1口サイズなので食べやす
いと思います。

材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
[チキンライス] ご飯 玉ねぎ 人参 ピーマン ソーセージ 塩こしょう ケチャップ サラダ油	300g 1/2個 1本 2個 4本 少々 大さじ2 適量	<p>① 玉ねぎ、人参、ピーマン、ソーセージをみじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。 ③ しんなりしてきたらご飯を加えて更に炒める。 ④ 全体に火が通ったら、塩こしょう、ケチャップを加え、味を付ける。 ⑤ ④を他の容器に移しておく。 ⑥ ボウルに卵を割り入れ、塩、片栗粉を加えよく混ぜる。 ⑦ たこ焼き器を熱し、サラダ油を適量ひく。 ⑧ ⑥をたこ焼き器の穴の半分ほど入れ ⑤を適量載せる。 ⑨ 上から更に ⑥を流し入れる。 ⑩ 周りにこげ目がついてきたらひっくり返す。 ⑪ 全体にこげ目がついたら皿に盛り、ケチャップ、パセリをかける。</p> <p>[POINT] チキンライスを包む卵には片栗粉を入れることで破けにくくなります。 たこ焼き器でコロコロひっくり返すだけなので、誰でも楽しく作れると思います！</p>
卵 塩 片栗粉 ケチャップ パセリ	5個 少々 小さじ1 適量 少々	* 分量は約30個分です