

メニュー名

想いを重ねるミルフィーユオムライス

学校名: 東京都立赤羽商業高等学校

氏名: さん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

今まで私を見守ってくれている家族にミルフィーユ状のオムライスを作りました。薄焼きたまごとチキンライスを重ね、日頃の感謝の意味を重ねるという意味を込めました。

また、いつも私を気遣ってくれて心配してくれる…言葉だけじゃ伝えきれない程の溢れんばかりの感謝を膨らむ果実の意味を持つトマトに込めてオムライスの上に乗せました。

毎日顔を合わせるけど伝えられないこの気持ちをオムライスを食べた少しでも感じて貰いたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
オムライス			90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
たまご	6個	①玉ねぎをみじん切りにする	
ご飯	300g	②たまごを溶きほぐします	
玉ねぎ	1個	③よく熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、薄焼きたまごを焼く。	
ベーコン	8枚	④全部で10枚(1人分5枚)、しばらく冷ます	
ケチャップ	大さじ4杯	⑤フライパンを洗い、よく熱してオリーブオイルを入れ、玉ねぎとベーコンを炒める	
ウスターソース	小さじ4杯	⑥⑤にご飯を入れて、しっかり炒める	
塩	少々	⑦ケチャップとウスターソース、塩・胡椒をし、さらに混ぜ合わせる	
胡椒	少々	⑧ボウルの底に薄く焼いたたまごを敷く。	
オリーブオイル	適量	チキンライスがパラパラの場合はケチャップを薄く塗る	
		⑨続いて⑦のチキンライスを、⑧で敷いたたまごからはみ出さないようにスプーンで入れる	
		⑩チキンライスの上に、また、薄焼きたまごを敷き、その上にチキンライスをふんわり乗せるを繰り返す。	
		⑪最後は、薄焼きたまごになるように重ねる。	
		⑫全部敷き詰めたら、ラップをして軽く全体を押さえつけます。※強く押し付けけないこと	
		⑬お皿にひっくり返して、ゆっくりボウルを外します。	
		⑭⑧～⑬を繰り返して、二つ作ります。	
ソース			
ビーフシチューの素	1/4箱	①沸騰したお湯にビーフシチューの素を溶かす	
水	250ml	②①にマッシュルームを入れよく煮込む	
マッシュルーム	適量	③オムライスの横に②を流す	
セルフィーユ	適量	④オムライスの上に切ったミニトマトとセルフィーユを乗せる	
ミニトマト	2個		