

## オムライス

## ○ 材料(2人分)

ごはん	260g
鶏もも肉(皮なし)	50g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
ケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	少々
バター	10g
卵	2個
牛乳	大さじ2
塩	少々
バター	10g



## 【飾り付け】

スライスチーズ	1枚
ブロッコリー	20g
ケチャップ	大さじ1

## ○ 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。  
にんじんは輪切りにして茹で、好きな形に型抜きする。余りはみじん切りにする。  
スライスチーズは型抜きしておく。余りは適当にちぎる。  
鶏肉は皮と余分な脂肪を取り、小さめに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、鶏肉を入れてしっかり火を通す。  
みじん切りにしたにんじん、ケチャップ、塩、こしょうを入れて炒め合わせる。  
ごはんを入れて、均等に味をなじませる。
- ③ 【1人分ずつ作る】  
卵を割りほぐし、牛乳、塩、型抜きしたチーズの余りを入れて混ぜ合わせる。  
熱したフライパンにバターを入れて溶かし、卵液を入れ、丸く薄く焼く。  
ある程度卵に火が通ったら卵の半分を③を乗せ、残りの卵半分をごはんにかぶせるように折りたたむ。  
フライパンにお皿をかぶせ、フライパンひっくり返し、形を整える。
- ④ 型抜きしたチーズ、にんじん、ケチャップをのせて茹でたブロッコリーを添える。

エネルギー

512kcal

たんぱく質

19.4g

食塩相当量

1.7g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん