

米料理

和風あんかけオムライス

<主な材料・2人分>

ご飯 2膳(400g)

ひじき 10g

タマネギ 2分の1個

鶏ひき肉 80g

サラダ油 適量(ご飯用+卵用)

調味料 A

しょうゆ 小さじ1

塩 2つまみ

ごま 小さじ1

卵 4個

牛乳 大さじ2

あんかけ用 B

だし汁 2分の1カップ

しょうゆ 大さじ1

みりん 小さじ2

片栗粉 小さじ1

小ネギ 8分の1束



<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。タマネギはみじん切り、小ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱して鶏肉を炒め、タマネギも加えて炒める。
- ③ ご飯を加え A を入れてさらに炒め、ごまも加えてさっと混ぜ、器に盛りつける。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ ②のフライパンにサラダ油小さじ1を熱して④の半分を入れ、大きく混ぜて半熟状になったら、③の上に載せる。残りの卵液も同様に焼き、載せる。
- ⑥ 小鍋に B を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉（水は分量外）を加え、とろみがついたら③に掛けて小ネギを散らす。

【エネルギー 698kcal タンパク質 29.0g 塩分 2.9g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)