



野菜たっぷりカレーソースのふわふわオムライス

材料 (1人分)

■野菜たっぷりカレーソース

にんじん・・・20g
 玉ねぎ・・・1/4個 (15g)
 ブロッコリー・・・30g
 アスパラガス・・・1本
 しいたけ・・・20g
 平タケ・・・20g
 小麦粉・・・大さじ1 (15g)
 牛乳・・・100cc
 水・・・130cc
 生クリーム・・・適量
 チキンコンソメ・・・2.5g
 カレーパウダー・・・3g
 バター・・・小さじ1 (5g)

■ケチャップライス

ウインナーソーセージ・・・1本
 玉ねぎ・・・1/4個 (15g)
 ケチャップ・・・30g
 米・・・1合
 バター・・・適量
 サラダ油・・・適量

■オムレツ

卵・・・3個
 生クリーム・・・適量
 バター・・・小さじ1 (5g)
 塩・・・適量
 胡椒・・・適量



作り方

★野菜たっぷりカレーソースをつくる

1 野菜の下処理

にんじん、たまねぎ・・・さいの目切りにカット
 アスパラガス・・・24mm 位にカット
 ブロッコリー・・・食べやすい大きさにカット
 しいたけ・・・スライス
 平たけ・・・食べやすい大きさに手でさく

2 下茹で用に鍋にお湯を沸かして塩を入れ、1でカットしたにんじん・ブロッコリー・アスパラガスの順に鍋に入れ、火が通ったら取り出し水につけ、色止めをしておく。

3 火にかけて鍋にサラダ油少々を入れ、玉ねぎ、しいたけ、平タケを炒める。

4 5分ほど炒め火が通ったら、カレーパウダーとバターを入れて火を止め、小麦粉を入れよくかきまぜる。

5 牛乳・水を入れ、小麦粉をダマにならないように溶かしたら、再び火をつけて焦げないように混ぜる。

6 ところみがついたら生クリームと2で下茹でした野菜を入れて、塩・胡椒・コンソメで味をつける。

★ケチャップライスをつくる

1 食材の切り分け

玉ねぎ・・・みじん切り
 ウインナーソーセージ・・・スライスする

2 フライパンを火にかけ、サラダ油を少々入れて、1を入れて炒める。

3 ケチャップ・ご飯・バターをいれて炒めたら器に盛り付ける。

★オムレツをつくる

1 卵をわり、生クリームと塩・胡椒を入れてまぜる。

2 フライパンを火にかけ、バターを入れて全体になじませ卵を入れてオムレツをつくる。

★仕上げ

1 盛り付けたケチャップライスの上にオムレツをのせる。

2 オムレツの真中にナイフで切れ目を入れて全体に広げる。

3 作っておいた野菜たっぷりカレーソースをかけて完成。