

ダイニングメニュー

ふわふわ卵にやさしい和風のあん

和風あんかけオムライス



■ 材料〈4人分〉

白ねぎ(みじん切り)……………	1本
ごはん……………	600g
だしの素……………	小さじ4
ちりめんじゃこ……………	45g
大葉(みじん切り)……………	6枚
黒ごま……………	大さじ1
たまご……………	6個
めんつゆ(2倍濃縮)……………	150ml
水……………	150ml
水溶き片栗粉……………	少々
サラダ油……………	適量
大葉(飾り用)……………	4枚

■ 作り方…調理時間約30分

- ①フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎを炒め、ごはん・だしの素を加え炒める。
- ②①にちりめんじゃこ・大葉(みじん切り)・黒ごまを加え強火で炒める。
- ③②を形を整えながら、皿に取り分ける。
- ④たまごを割りほぐし、熱したフライパンにサラダ油をひき、溶いたたまご(1/4量)を流し入れ、半熟になるように炒める。(残りも同様につくる)
- ⑤④を③の上に盛りつける。
- ⑥めんつゆ・水を合わせひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑥を⑤の上にかけて、大葉(飾り用)の千切りを添える。



あんきこのなどを入れてもおいしいだけ、具沢山するとボリュームが出ます。一味など辛味を入れてピリッとさせてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:495 kcal

