

ドレス・ド・オムライス



※写真はイメージです。

材料 1皿分

〈ケチャップライス〉

バター	適宜
玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個
にんじん (みじん切り)	1/4 本
鶏肉 (食べやすい大きさに切る)	50g
ご飯	茶碗 1 杯
塩コショウ	適量
ケチャップ	大さじ 1

〈ソース〉

水	50 cc
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1/2
コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2
卵	2 個
トマト (トッピング用)	適量
きゅうり (トッピング用)	適量

作り方

- 1 バターを溶かしたフライパンに玉ねぎ、にんじん、鶏肉を入れ、中火で炒める。
- 2 玉ねぎが透明になるくらい火が通ってきたら、ご飯を入れ、塩コショウで味付けをし、よく混ぜる。
- 3 全体が混ざったら強火にし、ケチャップを入れる。均等に色がついたら、お椀などで平たいお皿に丸く盛り付ける。
- 4 鍋にソース用の材料を全て入れ煮込む。(少し煮立たせる程度でOK)
- 5 卵を黄身と白身がきちんと混ざるようによく混ぜる。
※卵液に片栗粉 (分量外) を小さじ 1 程混ぜるとやぶれにくくなります。
油 (分量外) をフライパンで熱し、溶いた卵をフライパンに全て入れる。
- 6 卵の周りが固まり始めたら、卵の対角線上に一本づつ菜箸を立てて入れ、外側から両側をつまむように中央にもっていく。中央をつまんだまま 2 本の菜箸を回し、同時にフライパンを反対方向にゆっくり回しドレープを作る。
- 7 固まりきる前にそのまま横に滑らせ、盛り付けたライスの上のにのせる。
④のソースを周りにかけ、トッピング用の野菜を飾って完成。



⑥ドレープを作る



⑦ライスの上のにのせる