

◆材料(1人分)

#スタンダード



材料	分量	材料	分量
ご飯 又は 冷凍ご飯	150g	パセリ	お好み
玉ねぎ	30g		
ベーコン	1枚		
卵	2個		

調味料 A	分量	調味料 B	分量	調味料 その他	分量
サラダ油	15cc	塩	適量	マヨネーズ	適量
バター	10g	コショウ	適量	ケチャップ	適量
ケチャップ	15cc	生クリーム(又は牛乳)	15cc		
塩	適量	サラダ油	適量		
コショウ	適量	バター	10g		

◆作り方

【ケッチャップライス】

- ① 温めたフライパンに油をしっかりなじませる。
- ② 玉ねぎ・バターを加えてしんなりするまで炒め、ケチャップとベーコンを入れる。
- ③ ご飯に炒めた②を入れて混ぜる。(パラパラしたライスにする時は、フライパンで炒める)
- ④ 皿に盛り、パセリで彩りを加える。

【オムレツ】

- a. 卵をしっかり混ぜ、塩・コショウ・生クリーム(又は牛乳)を入れて混ぜる。
- b. フライパンに油・バターを入れ8割溶けたら卵を入れる。フライパンを動かしながら卵を混ぜる。
- c. お好みの硬さになったら火を止めて皿に盛りつけ、トッピングをする。

◆ポイント

- ① ケチャップは酸味があるので、フライパンで温め酸味を飛ばす。
- ② 卵は、箸を立て卵白をしっかり切るように混ぜる事で、ふわふわのオムレツ仕上がる。
- ③ 卵に生クリーム(又は牛乳)を入れる事で、ふわふわのオムレツに仕上がる。
- ④ 具材は冷蔵庫の残り物・トッピングで自分流にアレンジ。