

## レストラン風オムライス

### ▼用意する材料(2人分)

#### ▼バターライス

ごはん	茶わん軽く2杯(280g程度)
玉ねぎ	1/4コ
バター	10g
レーズン	20g
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
[A] とりもも肉	40g
[A] 白ワイン	大さじ2
[A] 塩・こしょう	少々

#### ▼ソース

ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	少々
コンソメ	少々



#### ▼うす焼き卵

卵	2コ
---	----

### 料理の作り方

- 1** はじめにソースを作ります。  
なべにソースの調味料をすべて入れて弱火でかき混ぜながら温めます。ふっとうしてきたら火を止めます。
- 2** バターライスのとり肉を炒めます。  
[A]のとり肉を1cm角に切り、塩・こしょうして、白ワインといっしょになべに入れて、色が変わるまで、蒸し焼きにします。
- 3** レーズンはぬるま湯で洗っておきます。玉ねぎはみじん切りにしておきます。
- 4** フライパンにバターと玉ねぎ、蒸したとり肉を汁ごと入れて炒めます。
- 5** ごはんをほぐしながら入れます。  
火が通ったらレーズンを入れます。  
塩・こしょうで味を整え、最後にしょうゆを回し入れ、ひと混ぜします。
- 6** ごはんを半分に分けて、もりつけるお皿にそれぞれのせます。  
スプーンなどを使って、きれいな形にしておきましょう。
- 7** うす焼き卵を焼きます。  
ボールに1コの卵をわりほぐします。  
フライパンにサラダ油をひき、よぶんな油をキッチンペーパーでふき取ります。  
さいばしに卵液をつけてフライパンにあて、ジュッと音がしたら卵を流し入れます。  
フライパンを動かして、卵液を全体に広げます。  
そのまま待ち、卵のふちがういてきたら火を消して、さいばしを卵の下に差し入れて取り出します。
- 8** オムライスに仕上げます。  
フライパンで上になっていた側が、ごはんにくっつくようにします。持ち上げたたまご焼きの半分を、ごはんに合わせるようにかぶせ、箸を動かしながら、もう半分もごはんにかぶせていきます。  
まわりをごはんの下に入れて、きれいに整えます。ソースを少しだけ温めなおして、上からかけます。