

# オムライス☆きのこソース

材料 (1人分)

## ■【ケチャップライス】

- ご飯丼ぶり 1杯      ソーセージ 2本  
玉ねぎ 1/4個 マーガリン(炒める用) 小さじ1  
●ケチャップ 大さじ1  
●ウスターソース、コンソメの素 各小さじ1  
●塩、コショウ お好みで

## ■【きのこソース】

- しめじ 適量  
マーガリン(炒める用) 小さじ1      ★ケチャップ 大さじ2      ★水、ウスターソース 大さじ1  
★みりん 小さじ1

## ■【ふわふわ卵】

- ◎卵 2個      ◎牛乳、マヨネーズ 各大さじ1  
パセリ お好みで



## 作り方

- 

1      【ケチャップライス】の合わせ調味料●を混ぜておく。  
ソーセージは1センチ大、玉ねぎはみじん切りにする。
- 

2      マーガリン小さじ1で、ソーセージと玉ねぎを炒める。
- 

3      玉ねぎがしんなりしてきたら、合わせ調味料●を入れ水分をとばす。  
水分が多いと、べちゃべちゃライスになります(笑)
- 

4      合わせ調味料が、ぽてっと煮詰まったら、温かいご飯を混ぜ合わせる。
- 

5      まんべんなく混ざったら塩、コショウで味を整える。  
実はこのままだでも十分美味しい♪つい味見しすぎて量が減っちゃう(笑)

6



【きのこソース】★を合わせる。

しめじは石づきを切り、ばらしておく。

7



マーガリン小さじ 1 でしめじを炒める。

8



【きのこソース】★を混ぜ合わせ、トロツとしたら完成♪

9



【ふわふわ卵】◎を混ぜ合わせる。

油なしでも半熟卵になります♪こったりした味が好きな方は、マーガリンを入れて下さい☆

10



中火で、フライパンのまわりから内側に円を描くように、菜箸でグルグル混ぜる。半熟になったら火を止める(^▽^)☆

11



お皿にケチャップライスを盛り付ける♪

サランラップで上から形を整えると簡単です

12



【ふわふわ卵】をフライパンからスライドさせながら乗せる。

13



【きのこソース】と飾りの刻みパセリを乗せれば完成☆