

RECIPE



今月のレシピ（8月12日更新）

「クイックバージョンオムライス」

「まずは、めし」（ソニー・マガジズ）31P

とろ〜り卵をのつけたシンプルスタイル。
これなら失敗知らず、パパッと作れる。

■材料・4人分

鶏もも肉：小1枚
玉ねぎ：1/2個
マッシュルーム：4個
サラダ油：大さじ1
塩：少々
こしょう：少々
ご飯：茶碗大4杯分
ケチャップ：大さじ5
卵：8個
牛乳：大さじ4
バター：20g
サラダ油：小さじ4

■作り方

- (1) 鶏肉は小さめのひと口大に切る。玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは粗みじんに切る。
- (2) フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を入れ、塩とこしょうをふって炒め、余分な脂をペーパータオルでふき取る。
- (3) 2に玉ねぎとマッシュルームを加え、塩とこしょうをふってさらに炒め、ご飯を入れて炒め合わせ、ケチャップで調味する。4等分して器に盛る。
- (4) 卵は割りほぐし、牛乳を混ぜる。
- (5) 3のフライパンをきれいにし、バター5gとサラダ油小さじ1を熱し、4の1/4量を流し入れて手早く混ぜ、半熟程度になったら3のチキンライスの上のにのせる。同様にして残り3つも作る