

和風オムライス

【材料（1人分）】

ごはん（温かいもの）	お茶碗 1 杯分
たまねぎ	1/2個
しいたけ	1 個
ツナ（缶詰）	1缶
ごま	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
卵	2個
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
トマトケチャップ	適量
油またはバター	適量



【作り方】

- ① 玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り溶きほぐし、牛乳、粉チーズ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎ、しいたけ、ツナ、ごはんを炒める。
- ④ 炒めたら、塩、こしょう、オイスターソース、しょうゆで味を整える。
- ⑤ オムライスの中のごはんができたなら、いったん取り出しておく。
- ⑥ キッチンペーパー等でフライパンをよくふいて、油またはバターをひき温める。
- ⑦ フライパンが温まったら、卵を一気に投入。
- ⑧ スクラブルエッグを作るみたいによくかき混ぜる。
- ⑨ 半熟くらいになったら火を止めて、先ほど作ったごはんを中に入れて楕円型に包む。
- ⑩ お皿に盛り付け、トマトケチャップをかけて完成。

これひとつでバランスのよいオムライスです。
中のごはんはチキンライスではなく和風の味つけにしています。
上にかけるトマトケチャップはちょっとだけ手をかけて、トマトとトマトケチャップと
ウスターソースで作ってトマトソースにするのもおすすめです。