


『小松菜ソースの花畑オムライス』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 石原 美羽

 帝塚山学院大学



調理時間:約60分

小松菜ソースの花畑オムライス

材料(4人分)

チキンライス

- ・ご飯 1合 (330g)
- ・鶏もも肉 50g
- ・ねぎ 1株 (30g)
- ・ケチャップ 大さじ6 (90g)
- ・顆粒コンソメ 小さじ1 (5g)
- ・塩 1.4g / こしょう 0.2g
- ・サラダ油 大さじ1/2 (6g)

ふんわり卵

- ・卵 4個 (240g)
- ・牛乳 大さじ2 (30g)
- ・塩 1.4g / こしょう 0.2g
- ・サラダ油 大さじ1 (12g)

小松菜ソース

- ・小松菜 1/2束 (100g)
- ・無塩バター 20g
- ・薄力粉 15g
- ・牛乳 250g
- ・生クリーム 45mL
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 1.4g / こしょう 0.2g

ニンジンの花 1/2本 (30g)

作り方

(1) チキンライスをつくる。

- ① 鶏もも肉を5mm角に切り、ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉に火を通るまで炒める。
- ③ ねぎを加え、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメで味付けする。
- ④ ご飯を加え、全体が均一になるようによく混ぜる。
- ⑤ 深めの皿に丸くドーム状に盛り付ける。

(2) ふんわり卵でチキンライスを包む。

- ① 卵をボウルに割り入れ、牛乳、塩、こしょう、を加える。
- ② 空気を含ませるように大きく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、②を入れる。
- ④ 固まったところを周りから中心へ、ゆっくり箸で集めるように焼く。(半熟に仕上げましょう。)
- ⑤ チキンライスの上のにせる。

(3) 小松菜ソースをつくる。

- ① ミキサーに茹でて切った小松菜と牛乳を入れ、ペースト状になるまでよく混ぜる。
- ② 鍋に無塩バターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら薄力粉をふり入れ、粉気がなくなるまで炒める。
- ③ ①を少しずつ加えながら混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 火を止め、生クリームを加える。

(4) 小松菜ソースをかけ、型抜きした茹でニンジンの花を飾る。

