

卵1つで失敗しらずのオムライス（2人分）

◎ ごはん	400gくらい	* しょうゆ	小1
● にんじん(小)	1本	* チキンコンソメ	小2
● 豚ひき肉	100g	* ケチャップ	大1
● たまご	2個	・ 仕上げ用しょうゆ	小1

- ① にんじんをサッとあらひ、すりおろす（皮はむいても、むかなくてもOK）
- ② フライパンに**オリーブオイル(大1)**を熱し、**弱火**でにんじんを**5分間**じっくり炒める
- ③ 豚ひき肉を加え、豚肉の赤みがなくなるまでよく炒め合わせる
- ④ * の調味料(しょうゆ・コンソメ・ケチャップ)を加えて具にしっかり味をつける
- ⑤ 温めたごはんを加えて、炒め合わせる
- ⑥ フライパンの**鍋肌に醤油(小1)**を入れ、香り立ったらごはん全体にからめる
- ⑦ ラップを広げ、炒いためたごはんの半分を乗せて、オムライスの形にまとめる
(同じものをもう1つ作ってね。中身のごはん完成♪)

<卵を用意する>

- ⑧ 別のフライパンを**中火でしっかり温め**、油(小1/2)をひき、**卵(1個)**を広げる
- ⑨ **すぐに火を極弱火**にして、フタをして**2分**待つ
- ⑩ **2分たったら火を消して**フタをとり、ヘラで卵をフライパンからはがす
- ⑪ ラップを広げて卵をのせ、卵の上にごはんをのせる
- ⑫ ラップのふちを左右に持ちあげ、卵がごはんを包むようにオムライスの形にする
- ⑬ できたオムライスをお皿にのせて、ケチャップで好きなもようを描いて完成！