

〈菊の花〉

『手まり寿司風あみあみオムライス』

☆オムライスを手まり寿司風にアレンジしました。お正月料理にも合うよう、和風の味つけにしました。☆

《エネルギー量（1人分）300kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ご飯	/	240g	・小ねぎ	/	3g
・鶏ささみ	/	30g	・卵	/	1個
・玉ねぎ	/	30g	・牛乳	/	小さじ1
・ごま油	/	小さじ1/2	・サラダ油	/	適量
・	ケチャップ	/	大さじ1.5		
・A	薄口醤油	小さじ1/2	・菊の葉		
・	みりん	小さじ1/2			
・	粉末和風だし	小さじ1/4			

◎作り方

- ① 鶏のささみは筋を取って小さく切り、玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② ごま油で鶏ささみと玉ねぎを炒め、火が通ったらご飯を加えて炒め合わせ、Aも混ぜ合わせる。
小ねぎを加えて仕上げ、4等分に分けておく。
- ③ 卵に牛乳を加えてよく溶き、ビニール袋に入れる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し。③の袋の角を少し切って卵を網目状に絞り出し、焦がさないように焼く。同様に4枚作る。
- ⑤ ラップの上に卵をのせ、中央に②を置いて包み、丸く形を整える。菊の葉を添えて盛りつける。

