

宝達志水町オリジナル やわらぎオムライス レシピ

★…宝達志水町特産品



ソースの作り方

材料 (10人分)

玉ねぎ … 100g
にんじん … 50g
ピーマン … 50g
トマトジュース … 190g × 2缶
白ワイン … 少々
固形コンソメ … 1粒
トマトケチャップ … 大さじ4
★宝達くず … 20g
(または小麦粉、バター … 各30g)
こしょう … 少々
砂糖 … 大さじ2

準備と下ごしらえ

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは、それぞれ千切りにしておく。
- 2 宝達くずを少量の水で溶いておく。

作り方

- 1 鍋で玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、白ワインを加える。
次にトマトジュース、トマトケチャップ、固形コンソメ、砂糖を加える。
- 2 煮あがったら、宝達くずを水に溶いたものを加える。
最後に、こしょうで味を整えて出来あがり。
※宝達くずを使用することで、光沢感ができます。

オムライスの作り方

材料 (4人分)

鶏もも肉 … 120g
玉ねぎ … 2コ
★チンゲンサイ … 1束
★生しいたけ … 2コ
ごはん … 500g
卵 … 8個
塩、こしょう … 適量
トマトケチャップ … 適量
合わせ調味料 … 白ワイン5:醤油2:酒3
※これを入れると、ご飯がべたつかない仕上がりに

作り方

- 1 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
1cm角に切った鶏肉を炒め、溶き卵を少量加える。
みじん切りの玉ねぎ、細かく切ったしいたけを加え、炒める。
- 2 ほんのり暖かいご飯を加え、塩・こしょう、合わせ調味料少々を加え、
よく炒めたら、ゆでたチンゲンサイを入れて混ぜる。
- 3 2にケチャップを加えてさっと炒め、混ざったらすぐ火を止める。
※ケチャップを入れたら炒めすぎないこと。
- 4 よくなれたフライパンをよく熱し、サラダ油少々を加え、
溶き卵(1人2個)を入れてかき混ぜ、半熟にする。
- 5 ここへ3の炒めたご飯を4分の1量をまんべんなくのせ、火を止める。
- 6 オムライスを巻く。
- 7 オムライスソースをかけて、完成。



家庭でも出来る卵の上手な巻きかた♪

フライパンのふちを皿に当て、フライパンを傾けて、自然に丸く巻き込む。
皿とフライパンでVの字になるように当て、少しずつ傾ける。
すると、たまごが自分から丸くなっていきます。

