



先生できたよ!

みきの 愛情たっぷり オムライス

材料(2人分)

バターライス

米	1合
黒米	おおさじ1/2
玉ねぎ	1/8個
ローリエ	1枚
バター	10g
コンソメ	小さじ1
ハーブソルト	少々
胡椒	少々
ピーマン	1個
ウィンナー	4本
サラダ油	適量

半熟卵

卵	4個
塩、胡椒	少々
牛乳	大さじ4
バター	20g
サラダ油	適量

1

黒米に水大さじ1を加えレンジで10秒加熱したらラップをかけて1時間置いておく。

2

玉ねぎを微塵切りにしてピーマンは小さめのダイスカット。ウィンナーはタコさんの形に。

3

研いだお米を炊飯器に入れ、黒米(汁ごと)、玉ねぎ、ローリエ、バター、コンソメを加えたら炊飯器の目盛より少し少なめに水を加えて炊飯。

4

フライパンでサラダ油を熱したら、最初にウィンナーを炒め次にピーマンを炒める。

5

炊き上がったご飯からローリエを取り除く。④を加えてよく混ぜ、ハーブソルトと胡椒で味付けしたらお皿に盛る。

6

ボールに卵を割り入れ、菜箸で十字を切るように卵を溶く。牛乳を加えてさらに混ぜたら塩と胡椒で軽く味付けしておく。

7

フライパンにサラダ油を熱し、十分に熱くなったらバター半量(1人分)を加えて溶かす。

8

⑥の半量を一気に流し込む。菜箸で軽くかき混ぜ、いい感じの半熟になったらフライパンを火からおろす。

9

半熟卵を滑らせるようにライスの上に乗せたらケチャップでハートを描いて完成!

黒米を使って彩り豊かにしてみました~!
今回は味見もちゃんとしたので
自信があるんですよ!

